全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



每天一堂
哈佛心理课

HARVARD PSYCHOLOGY

新华出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net
理想藏书55188



每天一堂哈佛心理课

HARVARD PSYCHOLOGY

新华出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和
www.55188.com
理想藏书55188

图书在版编目（CIP）数据

每天一堂哈佛心理课 / 华阳编著. -- 北京：新华出版社，2015.1
ISBN 978-7-5166-1357-3

Ⅰ. ①每… Ⅱ. ①华… Ⅲ. ①心理学—通俗读物 Ⅳ. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第285825号

每天一堂哈佛心理课
作　　者：华　阳

出 版 人：张百新　　图书策划：郑书凤
责任编辑：刘　飞　　装帧设计：赵志军

出版发行：新华出版社
地　　址：北京石景山区京原路8号　　邮　　编：100040
网　　址：http://www.xinhuapub.com
　　　　　http://press.xinhuanet.com
经　　销：新华书店
购书热线：010-63077122

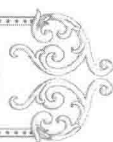
照　　排：新华出版社照排中心
印　　刷：北京高岭印刷有限公司

成品尺寸：165mm×235mm
印　　张：18　　字　　数：300千字
版　　次：2015年1月第一版　　印　　次：2015年1月第一次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5166-1357-3
定　　价：36.00元

图书如有印装问题，请与出版社联系调换：010-63077101

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言 FOREWORD



人们常常用“先有哈佛再有美国”来评价哈佛大学的悠久历史和崇高地位。

在当今社会，“性格决定命运”、“心态决定命运”、“观念决定命运”等观点越来越深入人心，而性格、心态、观念这些概念都属于心理学的范畴。由此可见，世人越来越明确地意识到心理对一个人生存和发展的重要性！人是高智慧型动物，我们的言行举动都需要靠思想来引领，而本身的能力只不过是一件工具罢了。就像一把枪，性能再优良，如果持枪者没有娴熟的使用技巧、良好的心理素质，也不可能让它成为一件威力巨大的兵器。一把好枪，掌握在善良的人手里会成为保护人们安全的正义之枪，掌握在心术不正的人手中则可能会成为罪恶的杀人凶器，这种结果的反差正源自心理的反差和人性的迥异。

正是基于对这一问题的深刻理解，哈佛大学才在培养学生的心理素养方面不遗余力！也正是因为在这一领域的卓越建树，让哈佛在名校如林的美国，乃至全世界浩如星海的大学脱颖而出，不管是在学术领域还是实际的社会应用领域，她都是当之无愧的世界顶尖学府。人们也常常用“先有哈佛再有美国”来评价哈佛大学的悠久历史和崇高地位。在哈佛的历史长河中，诞生了8位总统，34位诺贝尔奖得主，曾有上百位诺贝尔奖获得者在这里从事研究和教学工作。正是这些人成就了哈佛。当然，哈佛更成就了他们，不管是老师还是学生，每一个走进哈佛的人都受益匪浅。哈佛为什么能雄霸世界，哈佛学子为什么在全世界被视为翘楚、精英？这一直是人们争相讨论的问题，并希望能从中得到启发，获得教益。

业内人士认为，除了良好的教学质量以外，哈佛大学对学子们的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心理塑造也许是其获得成功的重要原因。早在一百多年前，哈佛校友、著名哲学家和心理学家威廉·詹姆斯就曾说过："就培植自主与独立思想的苗床而言，除了哈佛大学，无出其右者。哈佛的环境不只允许而且鼓励每个学生树立起独立、完整和健康的心理。如果哪一天哈佛失去了这一氛围，那将是这所学校的末日。"从哈佛出来的学子如果看起来更加优秀的话，与其说是因为能力的强大，不如说是心理的强大，因为他们拥有帮助他们获得成功的优秀的心理素养，正是这种素养帮助他们拥有了强大的能力，这便是哈佛给予这些学子们最宝贵的财富。

将知识教学和心理塑造并重，以此来实现真正的精英教育，这正是哈佛大学的高明之处，也反衬了很多大学的欠缺和不足，这同样也是我们每一个人最应该重视的发展方向。很多人常常将关注的重点放在自身能力的发展上，认为只要能力强了，自然会有一个美好的人生。这导致我们往往忽视了对健康心理的培养。一个人一旦在心理上误入歧途，就很可能成为一件"危险品"，能力越大，可能对这个社会造成的危害也越大。

正是出于这样的目的，我们才怀着一份崇敬之心，去研究和发掘哈佛大学对学子们在各方面进行正确心理培养的途径和方法，并将其带入我们的日常生活，以便能对我们在生活和工作中遇到的心理困惑给予深入浅出的解答和释疑。

本书通过介绍哈佛大学在成功、情绪、职场、社交、气场、处事、思维、自修、财富、幸福、执行、时间等方面的积极心理所进行的研究和阐述，来为我们提供指导，以帮助我们强化个人心理修为，确保我们每时每刻都拥有一个健康和优良的心态。这也将为我们增强自身能力，解决现实问题带来实际帮助。望这本书成为您的良师益友！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

DIRECTORY

第 1 章　哈佛成功心理课：1 个目标，100 分的行动......1

你是自己的国王，坚定的信念能征服一切......2

计划再好，没有行动也是空谈......5

做事有始有终，不在行动中打折扣......8

你无可取代，每天都给自己一些积极暗示......11

跟拖延症说再见，成功者从不拖拖拉拉......14

迎难而上，挑战自己......20

第 2 章　哈佛情绪心理课：控制好情绪，等于掌握了命运......23

将无谓的愤怒消除在萌芽状态......24

换位思考，努力理解你“讨厌”的人......27

用正面情绪代替负面情绪......30

即使困难重重，也不要满口抱怨......33

不要沉浸在对过去的懊悔之中......36

弱者才自卑，要懂得欣赏自己......39

接受现实，不生活在幻想里面......42

第 3 章　哈佛职场心理课：成为最有战斗力的职场达人......45

快乐工作的秘密在于你热爱这份工作......46

不要把工作仅仅当作谋生的手段......49

没有卑微的工作，只有卑微的心态......52

随时顾全大局，团队利益高于一切......55

努力，再努力，迅速补齐自己的短板......58

别问你能得到什么，先问你能做什么......61

做别人不愿做的事，在升值中升职......64

8 小时内疯狂工作，8 小时外疯狂享受生......67

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录
DIRECTORY

第 4 章 哈佛社交心理课：拥有最打动人心的力量 70
给自己贴上“热情”的标签 71
人人都喜欢适度的赞美 74
尊重他人是进行完美沟通的第一法则 77
脸上多一点微笑，少一点冷漠 80
丈量好最佳的社交距离 83
相比完美的神，人们更喜欢稍有不足的人 86
别人更能接受倾听者而不是“碎碎念”者 89

第 5 章 哈佛气场心理课：行走世间，气场为王 92
气场源自野心和霸气 93
增强意志力就是为你的气场不断加分 96
尽显优势才能彰显气场 99
坦诚，让你的气场光芒四射 102
随时审视和反省自己的缺点 105
相信你完全可以创造奇迹 108
有好的心态才会有好的气场 111

第 6 章 哈佛处世心理课：依靠心理谋略闯荡江湖 114
抓住交谈的最佳时机，让对方信赖你 115
借力使力，借助他人的力量达成你的目标 118
尴尬冷场时不妨自嘲一把 121
无休止的争辩只会降低你的身份 124
克制自己，永远不要感情用事 127
不因别人的看法改变自己的活法 130
得饶人处且饶人，赶尽杀绝于人于己都不利 133

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

DIRECTORY

第 7 章 哈佛思维心理课：做一个高效能的“超人” 136
用创新思维让自己的工作事半功倍 137
善于用逆向思维打破僵局 140
正确的决策助你走上康庄大道 143
人脉思维助你事业更进一步 146
严谨能让你不在细枝末节上犯错误 149
学会思维发散，助你触类旁通 152
立体地看问题，做起事来才会全面周到 155
需要有关键时奋力一搏的决心 158

第 8 章 哈佛自修心理课：释放最真实的自己 161
寻找自己的优势，你比想象得更优秀 162
不让心灵与自我背道而驰 165
不比较，不盲从，坚持走选择好的路 168
从现在起，做个优雅有内涵的人 171
生命的价值取决于你如何度过一生 174
付出比索取更能收获快乐 177
从“一个人”的小世界里走出来 180
及时清除自己的心理垃圾 183

第 9 章 哈佛财富心理课：财商决定财务自由之路 186
没有财富意识，注定一生穷困 187
消费时懂得杀价，争取物超所值 190
定期检查自己的财务状况 193
不同阶段要有相应的理财计划 196
用多种渠道发掘财富商机 199
投资，首先要了解风险承受能力 202
金钱不是生命的全部，挣钱也应注重健康 205

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

DIRECTORY

第 10 章 哈佛幸福心理课：你值得被这世界温柔相待 208

你不必讨全世界欢心 209

偶尔停一下，是为了更好出发 212

全心全意活在每一个当下的时刻 215

“幸”与“不幸”没有永恒的界限 218

你不能支配生活，但是可以让心态转变 221

找到专属于自己的精神寄托 224

感恩曾经善待你的人和宽恕曾经伤害你的人 227

第 11 章 哈佛执行心理课：执行力不到位一切等于零 230

做任何事情之前都需要思考 231

要有主人翁的精神，自己的任务绝不麻烦别人 234

不管处在什么样的阶层，你都是在为自己打工 237

要做好一件事一定要讲究方式方法 240

高标准完成目标任务，不在行动过程中打折扣 243

例行公事穷应付不能出成效 246

其实你可以比要求的做得更好 249

有要做就做最好的决心和勇气 252

第 12 章 哈佛时间心理课：每个成功者都是时间的主人 255

空耗时间就是谋财害命 256

掌控时间才能掌控命运 259

周密的部署让你少走弯路 262

心中谋划好就要马上行动 265

今日事今日毕，明天还有明天的事 268

要根据事情的轻重缓急，合理安排时间 271

工作没成效就是在浪费时间 274

零碎时间也能大有作为 277

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第 1 章　哈佛成功心理课：1 个目标，100 分的行动

每个人都渴望成功，但我们却常常不得不和成功失之交臂。为什么我们不能获得成功？也许并不是因为能力不够，而是因为我们没有自我催生一种迫切希望自己更加卓越，渴望取得成功的心理需求。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你是自己的国王，
坚定的信念能征服一切

作为世界最著名的大学之一，哈佛大学对学生的挑选可谓极其严苛。每一个哈佛学子求学和个人奋斗的历程都可以写成一本励志书。正是因为这些学子有坚定的信念，并在其支持下切实努力，他们才能进入这所世界顶尖学府深造。哈佛欣赏这样的人，也积极鼓励和培养学子树立这样的人生观，以便在进入社会后，哈佛毕业生们能为了自己的理想矢志不渝，用坚定的信念征服一切。正是这样的教育，让哈佛的校友群星璀璨，在各个领域都能取得卓越的成就，成为社会的精英。

信念是一个人意志的基础，没有了信念，我们也就失去了实现最终目标的动力。在做很多事情，尤其是实施重大和长远的计划时，漫长的行进过程中的种种艰辛，严重考验着我们的意志。信念能让我们有信心和决心去达成目标，并为此尽最大的努力去克服困难，获得最后的成功。

莉丝·默里是一位具有传奇经历的哈佛学子，如果了解了她的生活背景，你可能很难将她与哈佛大学联系在一起。但正是凭借着坚定的信念，她成功敲开了哈佛大学的大门。

1980年，莉丝出生在纽约州布朗克斯一条最破旧的街道，实际上是一个贫民窟。她的父亲和母亲都是嬉皮士，而且是一对瘾君子。由于长期吸毒，家里一贫如洗。为了弄到一点可卡因，莉丝的母亲将家里能卖的都卖了，缺乏照料的莉丝平时总是一身破衣烂裤，身上长满虱子，散发着难闻的气味，在学校常常受到同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学的欺负与羞辱。莉丝越来越讨厌上学，为了逃避同学和老师异样的目光，莉丝常常逃课，最后干脆辍学。

由于长期吸毒，莉丝的母亲后来患上了艾滋病，不久便去世了。因为没钱，母亲的遗体只能安放在一个别人捐献的木箱中下葬。父亲也因为付不起房租，不得不住进为流浪汉设立的收容所。整个家庭都散了，两姐妹流落街头，那年莉丝才 15 岁。

最开始时，莉丝觉得自己的人生一片黑暗，毫无希望，也许就会这样一直流浪下去，甚至成为这个社会的不安定分子。17 岁的某一天，莉丝突然顿悟了，她觉得这样下去人生将毫无意义，她希望通过自己的努力改变自己的命运，成为一个对社会有用的人。莉丝觉得要想改变自己的命运，首先就得去念书，于是说服老师同意她重新进入高中学习。由于长期辍学，莉丝之前所学的知识几乎全部忘光了，她必须重新开始，用两年的时间学完全部四年的高中课程。

尽管重新拿起书本看起来十分艰难，而且莉丝还要面对生活的压力，她必须一边学习一边做兼职，这无疑要分出一部分精力，但莉丝发誓要成为一个优等生。她开始拼命地学习。于是，在纽约街头的路灯下，人们常常能看到一个捧书研读的女孩的身影，那便是莉丝。她不想浪费任何一点可以利用的时间，借着路灯看书几乎成为她每天都会做的事情。实在困了，她就直接睡在公园的长椅上，或者纽约 24 小时行驶的地铁车厢里。

莉丝的努力没有白费，她用一个学期便学完了一年的课程，晚上还去上夜校。不久，莉丝听到《纽约时报》提供奖学金的消息，她觉得这是一个应该抓住的机会。最终莉丝凭借优异的成绩和更为可贵的生活经历，申请到了这份奖学金，并成功进入哈佛大学深造。

伟大的物理学家居里夫人曾经说过：“生活对每个人来说都并非易事。”正因如此，生活中可能随时出现考验，要克服生活中的困难，必须要有面对并战胜困难的坚定信念。只有这样，才能不为生活境遇所困，征服人生道路上的艰难险阻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



信念是一种强大的精神动力，对一个人的成功起着至关重要的推动作用。作为世界最著名的学府，哈佛大学也深知坚定的信念对人生的重要意义。哈佛不仅教授学生前沿和高端的理论知识，更懂得积极培养学生信念的树立与坚持，因为人生路漫漫，每一次成功的获得，都需要信念来支撑。一个有信念的人总是乐观而自信的，对人生有一份笃定的坚持！

哈佛心理魔法贴士

学会树立和坚定自己的信念，对人们不畏前进道路上的一切挫折具有极其重要的作用。只有树立了坚定的信念，我们才会有信心、有勇气，并尽自己最大的努力达到自己的目标。树立和坚持自己的信念，可以从几个方面着手：

坚信所做的事情值得坚持。我们在做任何事情时，一定要坚信这件事情是有意义和价值的，成功所带来的回报要远远大于现在的付出。

坚信一切困难都是一种磨砺的机会。无论困难的大小多少，都能迫使人不停地动脑筋、想办法，运用才华和智慧去克服困难，解决问题。在这个过程中，人们学习了新东西，获取了能力和自信，磨练了意志。因此，只有积极看待困难，你才能学会苦中作乐，从而百折不挠，不因困难而改变自己的信念。

坚信努力就一定会有回报。要告诉自己，除了最后的结果之外，整个努力的过程同样是一种收获，它体现着每一个阶段努力的价值，不要总是想着最后的结果，尽最大的努力做好每一个环节，将这一切做好，自然会有完美的收获。

坚信别人能完成的事，我也能完成。哪怕自己在做一件事情时感觉很吃力，也不要轻言放弃，要坚定信念，相信别人能做好的事情，自己也能做好，哪怕能力不如别人，只要加倍努力，也同样能获得成功！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

计划再好，
没有行动也是空谈

作为世界最著名的学府之一，哈佛大学的教学十分注重经世致用，这不仅体现在教学的内容更偏重于实际问题的解决，同时也体现在哈佛十分关注对学生实践意识和行动力的培养。因为学校深刻地意识到，一切事前的计划，目标的制定，风险的评估与控制，最终的目的都是确保行动的顺利实施并获得最后的成功。没有行动，任何事前的准备工作都会沦为纸上谈兵，毫无价值可言。

生活中的一切成功都需要行动来实现，说得直白一点就是要去做。如果没有实际行动，再美好的计划都只是空中楼阁，不过是一个美好的梦而已。行动力也是一个人最重要的能力之一。在行动过程中，一切理论都可以被有效地检验，一切成果都通过行动来获得，一切新生的事物被创造，所有的人类文明都由此而来。因此，可以毫不夸张地说，没有行动就没有一切。

哈兰·桑德斯1890年出生在美国印地安那州亨利镇附近的一个农庄，家境并不富裕。桑德斯六岁那年，父亲去世了，母亲不得不带着三个孩子艰难度日。穷人的孩子早当家，小桑德斯很早便开始替母亲分担家庭的重担，烧得一手好菜，结果成了当地有名的厨师。

到40岁时，桑德斯把家搬到了肯塔基州，在那里开了一个加油站，因为来往加油的客人很多，看到这些长途跋涉的人饥肠辘辘的样子，桑德斯决定开一家餐馆。有了这个想法之后，桑德斯立即行动，一家餐馆很快在加油站旁边矗立起来。为了招揽食客，桑德斯开始在食品的味道上进行创新，并推出了自己的特色

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



食品——一种美味的炸鸡。由于味道鲜美、口感独特，这种美味炸鸡很快在当地远近闻名，受到大家的追捧，客人们交口称赞。在经营过程中，桑德斯不断改进炸鸡的炸制方法，高达11种配料的独家秘方，也成为招揽顾客的秘密武器。他的餐厅规模不断扩大，可供140名顾客同时用餐，桑德斯的生活也越过越好。

然而好景不长，正当桑德斯的餐厅生意日益红火时，席卷全球的二战爆发了。形势的急剧变化，让哈兰·桑德斯一下子从受人尊敬的富翁变成了不名一文的穷光蛋。这时的桑德斯已经56岁了，所能依靠的仅仅是每月105美元的救济金。但桑德斯不想如此过完自己的一生，况且那点救济金根本不能维持生活，一切还得靠自己。

为了摆脱生活的窘境，桑德斯打算再做点生意。他首先想到的还是自己的美味炸鸡。制定规划之后，桑德斯开始积极行动起来。通过努力，他成功地将这种炸鸡的配料卖给了一个饭店老板，每炸一只鸡就收取5美分配方转让费。有了这次成功的经验，桑德斯开始将配料卖给更多需要的人。就这样，60岁的桑德斯开始了自己的第二次创业。他带着一只压力锅，一个50磅的佐料桶，开着他的老福特车，去每一家餐厅推销他的独特炸鸡秘方。

一开始，很多人都觉得这个白胡子老头是在胡扯，在两年的时间里，他总共被拒绝了一千零九次。面对众多的拒绝，桑德斯并不灰心，他坚信只要自己一直行动下去，一定能取得成功。每到一家餐厅，桑德斯都亲身表演炸鸡的炸制过程，甚至还上电视台去宣传他的美味炸鸡。经过他坚持不懈的努力，桑德斯的炸鸡终于受到越来越多的认可。短短的5年时间内，制作这种炸鸡的肯德基特许加盟店在美国和加拿大就超过了400家。

获得成功的桑德斯并没有停下来，他继续用自己的行动不断扩大肯德基的影响。人们常常能在电视上看到白发苍苍的桑德斯展示他的美味炸鸡的炸制过程。甚至到了70岁，桑德斯还开办了专门讲授炸鸡方法的学校，以便让更多人能够学会并成为肯德基的加盟伙伴。

1964年，一个投资集团用两百万的巨款买下了肯德基炸鸡的配方，并以桑德

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

斯的头像作为餐厅的商标。不懈的行动，让晚年落魄的桑德斯不但重新崛起，还创造了更加辉煌的事业，成为世人皆知的肯德基老爷爷。

人们常说，“去做了不一定会成功，但不做一定会失败”。做任何事情都是这样，计划好了一定要付诸行动，哪怕失败了，也会收获到经验教训，为下一次的成功积累经验。如果只是一味地计划，哪怕这个计划看起来非常完美，也没有任何实际价值。计划再好，没有行动就会失去现实意义。事实上，如果没有实践的检验，任何计划都没有好坏可言。

崇尚积极行动也是哈佛大学重要的内在精神之一。作为一所倡导实践的大学，哈佛也深知行动的重要意义。每一位从哈佛出来的学子，不仅是知识精湛的学者，更是具有强大行动能力的实践者。也正是这种注重行动力的教学思想，才让哈佛大学成为美国社会高速发展的重要助推力量。

哈佛心理魔法贴士

一件事情要获得成功，除了事前精心的计划，更重要的就是积极行动，唯有行动才能让一切变得真实和有意义。一个成功的人，也必然是一个能够用行动说话的人。要培养强大的行动力，可以从以下几个方面着手：

设立目标、制定计划。积极行动并不是盲目行动，在行动之前一定要设立目标，制定计划。设立了目标，行动才有了方向；制定了周密的计划，行动起来才会得心应手、事半功倍，大大提高行动的效率。

培养行动积极性。行动中的每一步，都可以通过大大小小的收获勉励自己，同时要在做事情之前，就用对成功的憧憬和成功之后的自我提升与幸福生活作为推动力，以便始终保持行动的积极性。

养成积极行动的优良习惯。在行动过程中，我们要告诉自己：不管成功与否，这次行动所积累的经验，对计划的检验，以及给自己带来的积极向上的身心状态，本身就极富意义。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



做事有始有终，不在行动中打折扣

哈佛大学教授梅奥·蔡戈尼经过研究得出这样的结论：人天生具备一种有始有终的驱动力，如果工作尚未完成，那么完成工作的动机就会在人们心中久久萦绕。作为一所教育成果丰硕的著名学府，哈佛大学致力于帮助学生们养成做事情有始有终的习惯，更强调其对于现实的重要意义。在哈佛的理念中，将一件工作圆满完成，是对一个人的意志、耐力和综合能力的严峻考验，而这也是每一个进入社会，希望未来赢得成功的哈佛学子所必须具备的一种基本技能。

人们常说：“一千个开始，比不上一个结束。”这也强调了做事情有始有终的重要意义。在现实生活中，要计划和开始一件事情很简单，但要将一份工作圆满完成却不是一件容易的事。中国古话说“行百里者半九十”，就是对这个道理的精辟概括。从现实的角度出发，圆满完成工作所带来的回报，相比那些半途而废的情况来说，有可能会是天壤之别，这正是做事情有始有终的现实意义所在。

一说到电话的历史，也许很多人都会想到贝尔。但也许很少有人知道，其实贝尔只不过是电话发明大军中的一个小兵而已。在这个发明大军中，就有鼎鼎大名的发明家爱迪生。爱迪生通过多次的实验，效果并不理想，于是他认为这种装置也许并没有太大的使用价值，最终放弃了对电话的发明。在爱迪生铩羽而归的时候，贝尔则获得了成功，他将整个实验的过程做得更细，其中包括将电话装置的旋钮扭紧了一点，这也是成功的一个最重要的原因。几乎在贝尔获得成功的同

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时，另一个电话的发明者格雷也获得了成功。但很遗憾的是，当他还沉浸在喜悦之中的时候，贝尔已经将自己的发明申请了专利。

获得电话的专利之后，贝尔并没有再进行其他领域的发明，他觉得自己在电话这个领域还有很多需要改进的地方。接下来，贝尔成立了一家专门从事电话生产的企业，这就是著名的贝尔公司。由于拥有电话的研发技术和专利，贝尔的电话公司长期以来都是行业的领导者。贝尔虽然算不上一个伟大的发明家，但是他把电话这项事业做到了极致的完美，不管是研发时拧紧旋钮，申请专利比别人早两个小时，还是专门从事电话的生产，这种做事情有始有终、尽善尽美的态度，帮助贝尔在科学领域和商业领域都拥有了一席之地。

很多人一生总是忙忙碌碌，成果却很少，原因就是他做事情往往半途而废，很多努力都成了无用功。现实就是这么残酷，有时候我们做一件事情，哪怕做到了 99%，仅仅剩下 1% 的事情没做，都可能一无所获。但正是这 1%，往往最容易被忽视或者成为很多人难以逾越的一道鸿沟。

一个人要想获得成功尤其是巨大成功，光有始有终还远远不够。当今社会是一个激烈竞争的社会，每一个细微的差别都将决定竞争的成败。正因为如此，当我们将工作完成的情况下，还必须注重工作的品质。很多人也许一生留下了很多工作成果，却鲜有亮点，这是因为他只是将事情做完，却在行动中打了折扣，并没有做到完美。就如美国的哥伦比亚航天飞机，造成机毁人亡的重大惨剧的原因仅仅是机上的泡沫脱落。由此可见，没有不折不扣的高标准伴护，做事再快都毫无意义，甚至还会带来严重的负作用。



哈佛心理魔法贴士

做事情有始有终，同时确保在行动过程中不打折扣，以高标准圆满完成工作，是一个人的工作能力和态度的综合体现，也是人们获得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功的重要原因。要让自己获得这种能力和态度，可以在以下几个方进行努力：

兴趣是最强大的动力。很多人做事情难以做到有始有终，一个很大原因就是缺乏做完整件事的耐心，在困难面前退缩逃避。只有培养起浓厚的兴趣，我们才能百折而不挠，以苦为乐。

用预期回报来鼓励自己。正所谓“重赏之下必有勇夫”。当我们在做一件事情时，一定要学会暗示自己，把这件事情高质量地完成将会获得上司的夸奖、同事的敬佩，或者是实实在在的物质利益，这能帮助我们在整个过程中始终保持一种积极的态度。

责任感很重要。要做好一件事情，责任感很重要。要在工作中培养起强烈的责任感，把公司当成自己的家，将工作看作是自己的一份事业，用这份责任感帮助你圆满完成任务。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你无可取代，
每天都给自己一些积极暗示

风靡世界的哈佛大学公开课——“幸福课”的主讲人本·沙哈尔教授曾经在讲座中提到了积极暗示对人生起到的作用。他认为，一个积极的人明白世界不是事事如愿的，但我们可以扭转坏事，使一切好起来，即使在最消极的时刻，也能找到值得肯定和庆幸的方面。这也是很多从哈佛校园中走出的成功人士的信条。

年龄并不能决定一个人的心态是否年轻。有的人老了，心态却像个年轻人；有的人年轻，心态却像个老者。有的人生活乐观、积极向上；有的人心理则总是灰蒙蒙的，没有一丝光亮。这就是积极心态和消极心态的区别，也是成功者和失败者的最大不同。

成功学大师拿破仑·希尔曾说：“积极的心态是心灵的营养。如此健康的心灵不但能为身体带去健康，而且还能吸引财富，吸引成功和幸福。消极的心态是心灵的垃圾。如此病态的心灵，不仅会给身体带去疾病，还会排斥财富、成功和幸福。”可见，积极的心态对于成功起着至关重要的作用。那么，我们如何拥有积极的心态？答案就是：进行积极的自我暗示。

一个人的意念决定了他会成为什么样的人——因为这种意念是他一言一行的原动力。所谓积极的暗示，就是某个人一直都对自己说一句相同的话，不管这句话是真是假，是对是错，长期对自己进行暗示，最后的结果就是他认为这话是真的、是正确的。

积极自我暗示的作用非常大，它不仅能改变人的精神面貌，还能治疗人的心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

理或生理上的疾病。在国外，兴起一种治疗癌症的心理疗法，即“内视想象疗法”。这种疗法很简单，就是让病人不断想象自己的白血球已经战胜了癌细胞，并认为这是理所当然的，绝对不能怀疑。实验结果证明，的确有患者凭借这种疗法控制了自己的病情，而且这个实验不光在医学上，在其他领域里也有很大的成效。

美国著名的心理学家罗森塔尔教授某天来到了一所普通中学，走进一个普通的班级，随便在学生名单上选了几个名字，然后找来他们的老师和父母，说：“经过我的观察和测试，这几个学生的智商很高，你们要好好培养他们。”接着，他又对这几个学生说：“其实你们很聪明，难道你们自己还不知道吗？”说完，给了他们一个肯定的微笑。

几个月后，罗森塔尔教授再次来到这所学校，走进那个班级，发现自己曾经选择的几个学生已经成为学校的优秀人物。老师连连夸赞教授眼光独到，教授却笑着说：“你们弄错了，这几个学生是我随便选出来的。其实我并不知道他们的智商有多高。”面对满脸疑惑的老师，教授解释道：“我对你们说他们很聪明，所以你们把他们当聪明人看待，而他们自己也会把自己当聪明人，正是这些积极的自我心理暗示才出现了这样神奇的效果。”

一位名人说：“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念。”通俗地理解这句话，意思就是：你习惯于进行什么样的自我心理暗示，就决定了你是贫是富，是成是败。在生活中，我们除了运用积极的自我暗示之外，还应该尽力避免受到消极环境、他人的消极语言和行为的影响。

请相信自己，你是无可取代的。进行积极的自我暗示，是走向成功最简单、最重要的方法。如果你以前对自己的评价是“害怕展现自己，无法与人交往”，那么从现在起，每天都对自己说“我能行”，一定就会成功！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

学会积极的自我心理暗示，可以帮助我们更加快乐地面对生活，逐步走向成功。以下 6 种能使自己变得快乐的心理暗示法，不妨每天试一试：

用语言表达你的感受。心理学上有一种“内省法”，就是让你冷静地观察自己的内心深处，然后将观察的结果如实说出来。当你紧张得出汗时，可以直接对自己说：“我很紧张，我出汗了。”这样就会使紧张的心情得到释放，并感到轻松一些。

把每次失败当作最糟糕的和最后的一次。每个人都有不顺的时候，在失败时对自己说：“这是最糟糕的了，不会有比这更倒霉的了。”这可以帮助你在心里建立起安全感。

提醒自己不要强调负面结果。人们常常给自己这样的提醒，比如：“这条路是事故多发地段”“昨天我在这儿滑倒了”。越是这么说，心理越容易紧张，使自己无法发挥出正常水平。所以，不要总用失败的教训来警告自己，而要用鼓励的话，比如：“要减慢一点儿速度”“我要走稳一些”等，给自己积极的引导。

在状态最好时迎接挑战。人都有自己的情绪周期，有时难免陷入莫名的情绪低迷，此时应该做一些简单、熟悉的工作，而不是给自己过重的心理负担，对那些棘手、头痛的事情，尽量在情绪高涨的时候处理。

不要给自己贴“标签”。“我真的不行”“我做不到”“大家都不喜欢我”等话语都是负面的标签，这种暗示是非常错误的。要知道，真正击倒你的不是别人而是你自己。多给自己一点时间和信心，鼓励自己总比贬低自己要强得多



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



跟拖延症说再见，
成功者从不拖拖拉拉

对于拖延症，哈佛大学的心理学教授一针见血地指出：“所有的竞争都离不开时间的竞争，所有的拖延都可以归结为时间上的拖延。除此之外，拖延还可能表现为一个人对工作的厌恶、恐惧或者毫无责任心的不屑一顾。因此，拖延症可以说是对时间价值和个人意志的双重损害。”作为一所在世界经济领域举足轻重的著名学府，哈佛大学的教授们深知时间的可贵，更懂得一种正确对待工作态度的重要意义。培养学生在预定的时间内，将本该做好的一切按时完成，是哈佛大学的一项重要工作。

做事情不拖延是每一个成功者都具备的重要特质。正是因为他们能够在应该完成的时间内做完做好自己的工作，他们才能成为时间的主人，尽可能地把握住每一个机会，这种工作和生活的习惯也让他们时刻保持积极向上的人生态度，这种态度对于一个人的成功同样重要。

1955 年，比尔·盖茨出生在华盛顿州的西雅图市。小时候的盖茨是一个沉默寡言的孩子，却在计算机领域表现出了极高的天赋。通过自学指导手册，比尔·盖茨和同学艾伦学会了 Basic 编程。还在上中学时，盖茨便开始编写程序卖给学校。这些壮举在计算机还处在初级发展阶段的上世纪 70 年代几乎无异于天方夜谭，说他是电脑天才一点也不为过。

1973 年，比尔·盖茨在大学入学考试中，以距离满分仅仅 10 分的优异成绩考入哈佛大学，并继续为很多知名的 IT 企业编写程序。1976 年，盖茨和艾伦创立了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

微软公司。长期在计算机领域的历练，让比尔 · 盖茨看到了这个行业广阔的发展前景。虽然就读的是著名的哈佛大学，但比尔 · 盖茨还是毅然辍学，转型成为一名专职的 IT 工作者。随着 DOS 和 Windows 系统的诞生，微软奠定了其在电脑软件领域的全球霸主地位。1995 年，微软已经发展成为年销售额达 59 亿美元，拥有 17800 人的庞大 IT 帝国。在当年新一期《福布斯》富豪排行榜的评选当中，比尔 · 盖茨以个人身家 127 亿美元荣登榜首，成为新的世界首富。从那以后，比尔 · 盖茨几乎垄断了这一头衔，世界首富也成为比尔 · 盖茨头上最绚丽的光环。

当有人让比尔 · 盖茨对他退学的决定做出评价时，他依然对这个决定感到骄傲。他说那个时期正是计算机行业飞速发展的初级阶段，如果错过了那几年的黄金期，也许就没有现在的微软公司了。因此，只要心中有了这个想法，就不要拖延，马上实施，否则就会消磨最初的激情，也会丧失掉最好的机会。作为比尔 · 盖茨的母校，哈佛大学并没有因为他的中途辍学而觉得有损学校的荣誉，学校认为比尔 · 盖茨的这种人生理念是和哈佛相吻合的。为表达对比尔 · 盖茨的敬意，2007 年，哈佛大学给这位肄业生授予了博士学位。

美国著名的物理学家富兰克林曾经说过：“把握了今日，就等于拥有了两个明日。”在拖延症的困扰下，一个很现实的问题摆在面前，那就是当我们拖延我们的工作时，不但荒废了本应该立即实施计划的当下，而且挤占了明天甚至是后天的时间，整个人生能有效利用的时间就会相应减少，我们又从哪里得来成功机会呢？

绝不拖延是哈佛大学的内在特质，这从校园的气氛就能看出来。在哈佛大学，你看不到那些华丽的服饰装扮，看不到无所事事的悠闲晃荡，你能看到的只有匆匆忙忙的脚步在校园中来来往往。哈佛大学今日的辉煌不是吹嘘出来的神话，而是一届届哈佛学子用“图书馆凌晨四点钟的太阳”点亮的青春岁月共同铸就的。正是这种一切工作绝不拖延的理念，才让哈佛的学子们在拥有专业学识的基础上，多了一份行事迅捷果断的特质，这也是哈佛学子能征服世界的重要原因。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心里魔法贴士

做事不拖延既是一个人正确的工作态度，同样也是一种正确的人生态度，它既来源于成长过程中生成的思想特质，也可以通过后天的培养形成。要培养出不拖延的工作态度，可以通过以下几个方面的努力:

积极的自我心理暗示：我们在安排一天的工作时，可以进行积极的心理暗示，告诉自己今天一定要完成这些工作，完成这些工作就轻松愉快，如释重负了，用这种完成工作之后的幸福感、成就感来激励自己静下心来，以饱满的热情将自己的工作按时完成。

选择良好的工作环境：很多人工作拖延可能是因为工作环境不佳，比如周围太吵，气氛不利于工作的进行，这时你可以选择一个更安静舒适的环境来完成自己的工作。

将自己的工作分段进行：很多人工作拖延是出于对工作的畏惧，比如工作量大或者繁杂。这时，你可以将工作分成一个个小段，看起来还是原来的工作，却能让你放下包袱，集中精力，每一个工作段的完成所带来的满足也能给你带来适时的鼓励。

积极接受同事的帮助：所谓“近朱者赤近墨者黑”，与不同的人接近也将对我们产生重大的影响。当我们无法通过自身条件来摆脱拖延症的困扰时，不妨和那些做事果决不拖延的同事多接触，通过他们的影响来帮助自己摆脱拖延症的困扰。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

改变不了环境，
就改变自己

在哈佛大学有一段著名的语录："你改变不了环境，但你可以改变自己；你改变不了事实，但你可以改变态度；你改变不了过去，但你可以改变现在；你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能预知明天，但你可以把握今天；你不可以样样顺利，但你可以事事尽心；你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。"由此可见，哈佛大学对积极进行自我改变的重视，也正是这样一种理念，才造就了众多的社会精英。

在这个世界上，"物竞天择适者生存"是一个永恒不变的主题。作为这个星球上唯一的高等动物，人类可以说是适应环境的佼佼者，这种对环境的适应能力来源于人类自身的进化改变。正是通过不断自我改变获得生存和发展的机会，我们才能成为这个星球的主宰。伟大的哲学家柏拉图曾经跟他的弟子们说自己有移山之法，众弟子十分仰慕，纷纷询问其中的法门。柏拉图笑曰："大山不动，我便绕山而行，这便是移山之法。"事实上，当我们通过自我改变来适应环境时，我们周边的环境也相对地进行了改变。

美国通用电气公司是全球电器和电子生产行业中的霸主，其产值在全美电工行业的比重达四分之一，公司生产的产品品种和规格达 25 万种之多。除了各种民用电器产品之外，通用还生产各种军火，美国的宇宙航空仪表、战机的引航导航系统、多弹头弹道导弹系统、雷达和宇宙飞行系统等装备都能看到通用公司的影子，最早的能搭载原子弹和氢弹头的阿特拉斯和雷神号两款火箭，也是这家公

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



司的杰作。通用公司之所以能够历经世界风云而屹立不倒，其中一个重要原因就是善于进行自我改变来适应环境的变化。

20世纪60年代以后，美国经济发展迅速。为了适应环境的需要，通用电气公司在组织结构上进行了调整，建立了强调系统性和灵活性相结合、集权和分权相结合的体制。70年代中期，美国经济出现严重危机，市场环境急剧恶化。为了控制风险，强化高层管理人员对企业的控制和运作能力，通用电气公司的组织结构又开始回归集权化。70年代末期，美国通用电气公司设立了执行部，这个部门只向企业的最高层领导负责，凌驾于其他事业部之上，负责对各个事业部进行管理，这种制度也是当时企业界比较流行的“超事业部”管理体制的一种形式。

到60年代末，通用电气公司遭到劲敌威斯汀豪斯电气公司的激烈竞争，公司的财务状况也面临危机，企业发展环境十分恶劣。为了适应这种环境的变化，通用公司于1971年在旗下各个部门建立了“战略事业单位”。这个部门是独立的，甚至可以和集团管理组平行，在事业部内对那些比较有市场的产品进行单独管理，同时集中分配各种资源，制定全面的战略计划。这次改革很快收到了成效，当年公司的销售额和利润都创下纪录，并成功击退了竞争对手。

随着全美信息化时代的到来，通用公司建立了一个网络系统，这个网络系统把分布在美国各个州的制造部门、产品仓库、销售部门进行了连接和整合。从客户网上订货到货物从仓库发出，全部过程在不到15秒种内就可完成，不但提升了效率，还成功地将企业不同的职能结合在了一起。正是通过不断改革以适应环境的变化，通用公司才能在世界风云变幻中屹立不倒，始终成为行业的领导者。

环境是一个人生存和发展的土壤，只有通过自我改变去适应环境，我们才能在生活和工作中如鱼得水。懂得顺势而为，环境本身也将成为我们发展的助推力。如果逆潮流而动，则会步步艰难，处处受制，即使侥幸获得成功，也将是一个“异类”，很难对这个社会的发展做出贡献。

作为一所桃李丰硕的顶尖大学，哈佛并没有在自己的功劳薄上沉睡不醒，反

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而带着难得的谦卑之心紧随时代的发展而变。每一届的哈佛学子都能在哈佛大学学到当时世界上最高端和前沿的理论知识。同时，哈佛也鼓励学生积极地参与各类社会活动，让他们真切地了解这个世界的变化，看清周围的形势，用积极的自我改变去适应这个社会，只有这样，才能反过来影响和改变这个社会。



哈佛心理魔法贴士

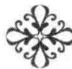
在日常的生活工作中，周边的环境永远是影响我们前进步伐的重要力量。只有懂得积极地进行自我改变，才能让自己适应各种环境的变化。

看清环境，找到自己改变的方向：做任何事情之前，都应该将周边的大小环境看清，只有认清了环境，你才能找到改变的方向。

认清自己，找到自身与环境的相悖点：很多人能看清形势，却并没有为适应环境做相应的改变，原因就是没有认清自己，不知道自身有哪些问题会阻碍自己在这种环境下的发展。只有对自己有一个充分了解，我们才能找到自身与环境的相悖点，并加以改变。

改变要主动而积极：很多人都会随着环境的变化去改变自己，但这种改变往往是消极和滞后的。消极和滞后的改变不但会给人们带来痛苦，其价值也将大打折扣。

积极的心理暗示：事实上，不管多大的改变，对自己来说都将是痛苦的。要克服因此带来的畏惧或者排斥心理，就要懂得对自己的改变有一个美好的畅想，积极地暗示自己，这样的改变将给自己带来助益，它比因改变所带来的损失要多得多。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



迎难而上，挑战自己

人们戏称美国的大学是进去容易出来难，尤其是像哈佛这种世界名校。通过严苛的毕业标准，哈佛让那些学子们在通过千辛万苦进入这所大学之后不得不继续奋战，以便能顺利完成学业，这也造就了哈佛“图书馆凌晨四点钟的太阳”这一奇观。通过这种方式让学生们不断挖掘自己的潜力，迎难而上，挑战自己，正是哈佛获得成功的重要原因。在哈佛的这段经历，不但能帮助学子尽可能学到更多的知识，更将成为他们日后获得成功的一笔宝贵财富。

在人的一生中，每个人最终能依靠的就是自己，而成功道路上最大的敌人同样也是自己。很多时候，我们并不是在和苦难作斗争，而是在和自身的各种缺点做斗争。每一次成功地挑战自我，也将是一次自己的成长。在顺境中春风得意固然让人羡慕，但是在逆境中能迎难而上，力挽狂澜，更令人尊敬。迎难而上，挑战自己，既是一种可贵的精神，更一种强大的能力。

李·艾科卡接手克莱斯勒公司时，这家公司已经面临严重的危机，甚至到了破产的边缘。当年的克莱斯勒公司第三季度亏损近1.6亿美元，是公司成立以来最严重的亏损。不久，波及全球的石油危机更是让克莱斯勒的危机雪上加霜。当人们都在等着克莱斯勒宣布倒闭的消息时，艾柯卡却没有放弃，尽管公司目前已经摇摇欲坠，但他相信，通过努力一定能够使公司起死回生。

在艾科卡的主持下，克莱斯勒开始进行一系列改革措施。他对公司进行了大裁员，并尽量缩减开支以降低生产成本，同时向联邦政府申请贷款援助。艾科卡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的这份申请，在当时的美国引起广泛争论，整个社会舆论一片哗然。很多人都反对政府出资拯救克莱斯勒公司，他们认为任何企业的成败都应该由自由市场去支配，政府如果对自由市场进行干预，不但代价高昂，而且还会导致市场陷入混乱。

为了获得舆论支持，艾科卡开始向民众散发广告。在广告中，艾柯卡并没有试图赢得人们的同情，而是斩钉截铁地告诉全国民众：克莱斯勒的境况并没有人们想象得那么糟糕，只要获得资金支持就能够存活下来，而且还将会有辉煌的明天。但如果克莱斯勒倒闭了，将涉及超过 60 万人的就业问题，一旦这些人失业，美国的失业率就将上升百分之五，政府每年花在这些人身上的钱将达到 27 亿美元，而且这些失业者也将成为这个社会的不稳定因素。为了确保自己所说的属实，艾科卡在每种广告上都签上了自己的名字，用个人声誉来为公司担保。

通过这些广告的强力引导，社会舆论开始发生变化，卡特政府与国会人士改变了原来的想法，通过了对克莱斯勒公司的援助计划。由于艾科卡在这次拯救克莱斯勒公司中展现出了对公司和美国社会强烈的责任感，他不仅在公司内部赢了工人的理解和支持，也得到美国民众的尊重。

每一个人的生命之初，就如同一块块顽石，人与人之间的差距很小。但随着岁月的流逝，这种差距越来越大。很多人认为让自己从困境中逃离是一种自我保护，但事实并非如此。你也许让自己避免了直面困难的艰辛，却也失去了通过战胜困难提升自己、收获成功的机会。其实困难每个人都会碰到，当你鼓起勇气直面困难，战胜内心的畏惧和逃避心理，成功征服困难时，你就具有了战胜困难的经验和能力。以后再遇到同样的问题，也将不再是困难。困难并不可怕，这种可怕的感觉来自于内心。迎难而上，挑战自我，收获的就会是一次次飞跃和升华。

人们常说，能进入哈佛大学就读的学子都是真正的天之骄子。但同样是从哈佛毕业的学生，有的人在走向社会后能成为社会精英甚至一个国家的领导者，有的人却庸庸碌碌，一无所成。哈佛就如同一个社会，它给学生们的任何东西都需要他们付出努力去获得，那些复杂的理论知识、繁重的作业同样是一种困难，它

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



考验着每一个学生的智慧和耐心。当学生们说服自己尽一切努力解决这些问题时，那这便不再是难题，而是哈佛给予学生们的一份礼物。正是这份礼物，让哈佛的莘莘学子从入校时的懵懂成为一个个满腹经纶，敢于挑战困境的英才。



哈佛心理魔法贴士

迎难而上，挑战自我，既是一种积极的人生态度，更是每个人不断发展进步的重要途径。生活中，我们可以通过以下几种方法来让自己在困难面前保持勇敢和坚强：

正确而积极地看待困难。将困难看作是对自己的一种考验，更是一种难得的发展机遇，只有这样，你才会在遇到困难时勇敢地面对，以战胜困难为人生乐趣。

正确地看待自身的不足。对困难的畏惧与逃避是一个人的天性与后天个人的心理缺点共同作用造成的，只有认真地了解自己，有意识地去克服这些缺点，你才更具有挑战自己的能力。

挑战自己时也要积极鼓励自己。每个人在遇到困难时，要告诉自己，任何的退缩和逃避都是借口，要对自己狠一点，不要给自己留下退路，同时要大声地告诉自己："我能行！我是最棒的！"



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第 2 章 哈佛情绪心理课：控制好情绪，等于掌握了命运

每个人都希望将命运掌握在自己手中，要做到这一点，我们首先就需要掌控自己的情绪。因为稳定而积极的情绪能帮助我们少犯错误，让自己的成功之路少一些阻碍，在拼搏的过程中拥有强大的正能量，为我们获得美好的前程增添一份助力。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



将无谓的愤怒消除在萌芽状态

哈佛大学经常教育学子们，始终保持正常情绪、甚至绅士风度，对一个成功者来说是至关重要的。愤怒除了产生各种无理的行为之外，几乎毫无意义可言。在哈佛大学有这样一种理念："冲突是有意义的，而愤怒却没有。"

真正的成功人士必定是一个有涵养的人，而愤怒则是保持涵养的天敌。一个人在愤怒之下，往往行为失态，言语失礼，失去理智，看起来充满了攻击性，却是最脆弱的，因为他整个人已经脱离了正常思维的掌控，极容易做出不理智的行动或决定，被人利用，害人害己。

1754年，乔治·华盛顿还是一位上校，率部驻防亚历山大市。此时，亚历山大市所在的弗吉尼亚州议会议员选举正如火如荼地举行。一位名叫威廉·佩恩的人对华盛顿支持的一个候选人很不感冒，有一天，华盛顿就选举问题与佩恩展开了一场激烈的争论，两人互不相让。言辞激烈的争论之下，愤怒的佩恩挥拳将华盛顿击倒在地。眼见长官被打，华盛顿的士兵怒不可遏，决定教训佩恩为华盛顿报仇。嘴角流血的华盛顿也想回击对手，但他很快控制自己冷静下来，他觉得这种矛盾是正常的，完全没有必要因此而愤怒。眼看局势一发不可收拾，华盛顿马上劝阻了手下的士兵，并让这些人返回营地。

第二天早晨，华盛顿托人带给佩恩一张便条，请他尽快到当地一家酒店会面。佩恩料想两人将会有一场生死决斗，他带着紧张的心情来到酒店。但是出乎他的意料，迎接他的不是手枪而是友好的酒杯。华盛顿站起身来，笑容可掬，主动地伸出手来欢迎佩恩的到来，并且真诚地对他说："佩恩先生，每个人都有可能犯错，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我为昨天自己的冒失而向你道歉。如果你接受我的道歉，我希望我们能忘掉过去，成为朋友。”华盛顿不计前嫌让佩恩十分感佩，他觉得华盛顿是一个心地宽厚的人。从此以后，佩恩成为华盛顿最坚定的支持者。

美国著名科学家本杰明·富兰克林曾经说过，引起愤怒的原因有很多种，但没有一种是好的。当我们意识到愤怒对任何事情的解决都于事无补时，我们为什么让它来占据我们的心灵呢？愤怒的原因多种多样，当一个人以自我为中心时，他总会认为自己的观点是正确的，于是就会固执己见，并要求别人与自己的观点保持一致，别人有与他不一致的观点和行为，就会引发愤怒。

但我们有没有想过，为什么我们的观点就一定是正确的呢？为什么一定要让别人和我们一样呢？中国“和而不同”这句古老的名言，为问题的解决提供了很好的指导思想。当我们能用平和宽容的心态去包容别人的不同时，就不会有那些不必要的愤怒产生。

很多人常常产生无意义的愤怒，则是因为缺乏一颗宽仁之心。每个人都会对自身的利益进行保护，当我们感到自己的利益受到侵犯时，愤怒的情绪就很容易产生。如果别人是无意的，这种愤怒情绪就是无意义的。中国伟大的教育家孔子曾经说过：人不知而不愠，不亦君子乎？能宽容地谅解别人无意识的冒犯，也能很好地将不必要的愤怒消除在萌芽状态。

哈佛大学通过研究认为，愤怒，尤其是那些无谓愤怒情绪的产生，是一个人心理情绪失控的产物。很多人在愤怒情绪滋生时，无法通过自我调节来有效抑制，反而会任其蔓延，觉得愤怒之气不发泄出来不痛快，至于其他的后续问题则没有考虑。当我们因为这些无谓的愤怒带来严重的后果时，这种愤怒也显得更加没有价值和必要了。如果你能更加现实地看待这个问题，也许就能更好地控制自己的愤怒情绪的产生。这样的人，才能成功地驾驭自己，成为一个受欢迎的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

学会控制自己的愤怒，不让我们的行为受其左右和操控，能确保一个人时刻用理智来面对一切。在生活中，我们可以通过各种方式来帮助自己将那些无谓的愤怒控制在萌芽状态：

经常进行自我暗示：我们在和别人打交道时，一旦感到有愤怒的情绪产生，一定要在心里暗暗提醒自己，这些愤怒是没有必要的。

掐断愤怒的引爆点：我们感到愤怒即将被引发时，为了抑制这种愤怒的情绪进一步滋长，应该立即将这种情绪隔离开来，转移话题，或者离开产生冲突的地点，都能有效地抑制愤怒情绪的爆发。

学会主动改变自己的常态：当我们因为和对方冲突而产生愤怒情绪时，我们应该改变原有的立场，在心底告诉自己，没有理由要求别人和我们一样。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

换位思考，
努力理解你“讨厌”的人

哈佛大学的研究人员曾经指出，一个人的成功，很大程度上取决于他周边的人际关系。怎样与周围的人相处，将决定着这个人是左右逢源还是四面树敌。事实上，要交一个真正的朋友很难，但要产生一个敌人却很容易。当我们讨厌一个人时，如果不懂得换位思考，多一份理解与包容，长此以往，这种讨厌就会上升为一种敌意，每一个敌人都将会给你的成功带来一股强大的阻力。

如果能学会换位思考，也许情况就会大为改观，你将更容易审视个人的看法是否正确。即使对方身上让你讨厌的地方客观存在，通过换位思考，你也能像宽容自己一样宽容别人，那么这种讨厌也可能就不存在了。原因很简单，在这个世界上，有几个真心讨厌自己的人呢？这样一来，对方也许在世界上就会少了一个讨厌自己的人，这对你来说同样是一种解脱。懂得换位思考，学会宽容让你讨厌的人，能让彼此少一分伤害，多一分和谐与包容。换位思考，也许并不能让你在这个世界上多一个朋友，但一定能让你少一个敌人。

玛丽是一个美丽的女孩，很小就表现出了在舞蹈方面的天赋。6 岁的时候，玛丽终于如愿以偿，被家人送到附近的舞蹈训练中心学习芭蕾舞。通过玛丽的刻苦训练，再加上自己卓越的天赋，很快便成为舞蹈中心的重点培养对象。对自己的进步，玛丽也很高兴，她似乎已经看到自己未来在舞台上翩翩起舞的优雅身影。正当玛丽憧憬着自己的美好未来时，厄运降临在她身上：一个晚上，玛丽训练完之后独自回家，在一个没有路灯的拐角处，一辆疾驰而来的汽车把玛丽撞倒了，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



司机没有停下来，而是选择了逃逸。

醒来之后的玛丽发现自己的一条腿已经被截肢了，从此将不得不与心爱的舞台告别。撞倒玛丽的其实是她的邻居乔伊斯先生，那天晚上他喝了很多的酒，撞人之后又害怕承担法律责任，于是选择了逃逸。之后的乔伊斯一直感到很愧疚，他通过各种方式帮助玛丽，希望能尽力弥补，却没有勇气承认肇事者是自己。不久以后，乔伊斯因为工作原因搬家了，在此后的十多年里，乔伊斯承受着心理的煎熬。终于有一天，乔伊斯来到玛丽家，向她忏悔自己犯下的错误，并请求她的宽恕。

玛丽并没有表现出愤怒，她很平静地说："我早就原谅你了。"乔伊斯感到有些不可思议。玛丽接着说："我相信如果是我，也不一定会有那份承担责任的勇气，这些年你肯定也一直遭受着内心的煎熬。"接着，玛丽还感激地说："而且，你以前还帮助过我很多，所以，这一切都过去了。"玛丽想了想又接着说："我这么想也是为了我自己，我可不想自己一直被这份仇恨笼罩，否则，我肯定会崩溃的。"

包容和理解是人与人之间和谐相处的重要前提，而要实现包容和理解，换位思考很重要，当我们能设身处地地站在别人的立场上看问题时，我们就会产生一种同理心，这种同理心也将让我们更好地认识别人和自己。当你讨厌一个人时，这个人的一切在你心里都将是丑陋的，他的言行举止会被你全盘否定，你对这个人也将越来越产生认识上的偏差。

当你在讨厌一个人时，你和他之间的碰撞很可能伤害彼此，与一个讨厌的人在一起无疑是痛苦甚至危险的，你对他可能只有两种选择：要么躲得远远的，要么处处针锋相对。实际上，当你讨厌一个人时，双方都是受害者，你每天都会被这种厌恶的情绪袭扰，内心肯定是压抑甚至阴暗的，甚至当你做出伤害这个人的行为时，也会心安理得，毫无负疚感。而且，和一个讨厌的人相处也会让我们心情恶劣，这对自己来说简直就是一种灾难。可以毫不夸张地说，一个人的明智、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

豁达、仁慈、好人缘，都与换位思考有着密切关系，它也是一个成功者必不可少的精神品质！



哈佛心理魔法贴士

懂得换位思考，努力理解你讨厌的人，对一个人构建和谐的周边环境，创造良好的人际关系，有着重要意义。

只有了解才能成功换位。要想设身处地地站在对方的角度来看待他的言行，首先就必须要和他多接触，只有充分了解对方，你才能站在更加准确合理的角度去进行换位思考。

想想别人的好。讨厌一个人，也许是因为他身上有让人讨厌的缺点，或是他曾经伤害过你。这时，除了包容之外，还应该看到对方身上的优点，或者他曾经对你的好，用这些来消解对他的那种厌恶感。

要有一份宽容之心。也许你讨厌一个人并不是毫无根据的，这个人身上确实有让人讨厌的缺点，这时，带着一份宽容之心，往往能更好地消解这份厌恶感，以平和的心态与他相处。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



用正面情绪代替负面情绪

哈佛大学曾做过一项调查：在人的一生中，有超过80%的各种成功的获得来自于正面情绪的推动，而个人的能力仅占到成功因素的15%。这一研究成果表明，一个人对情绪控制能力的大小，不仅仅影响着他的心情，更会对他整个人生道路的走向产生重要的影响。一个人能否成功，成功的大与小，正是正面情绪与负面情绪相互比拼的结果。

在生活中，一个人情绪的好坏将对这个人的思想和行为产生重要的影响。一个情绪消极的人也许整天都无所事事，做什么事情都提不起兴趣，消极怠工是常态。而那些拥有正面情绪的人做起事情来干劲十足，好像有使不完的劲，即使面对困难，遭遇挫折，都能积极面对。由此可见，不同情绪的影响下，人们的表现可谓天差地别。保持正面情绪，甚至在负面情绪产生时，能立即通过不同的方法让正面情绪占据主动，是一个人积极工作、开心生活的重要保证。

比尔认为自己一无是处，工作不顺心，生活也是一团糟，于是想去河边投水自杀，结束这一切。比尔正要跳河的时候，河神出现了。河神问比尔："小伙子，你年纪轻轻的，为什么要自杀呢？"比尔满脸忧愁地说："我觉得我一无是处，也一无所有。我看这辈子是没什么指望了，还不如死了算了！"河神笑了笑说："谁说你一无所有？我现在给你两千金币能换你一件东西吗？"

比尔简直不相信自己的耳朵，河神的话让他喜出望外，于是想都没想就立马答应了，"好的，你要是能给我两千金币，只要我有的，什么都能给你！"

河神点了点头说："那好，你把你的两根手指砍下来给我吧！"比尔犹豫了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

河神说：“再多给你一千块金币怎么样？”比尔还是犹豫。河神对比尔说：“现在你明白了吧？其实你身上还有很多可贵之处，你不是还有健康的身体吗？比起健康的身体，金钱又算得了什么呢？你不答应我的条件，这证明你也意识到了。所以，不要再怨天尤人了，上帝给了你健全的身体，本身就是对你最大的恩惠，现在你还会觉得上天对你不公吗？”

听了河神的话，比尔茅塞顿开，突然感到这个世界的一切都变得美好起来，他觉得自己很幸福，开始积极地去面对以后的生活。

事实上，比尔并没有从河神那里得到任何实质性的东西，但是河神的开导却让他获得了正面的情绪。由此可见，我们必须时刻注意用正面情绪去替代负面情绪，它能帮助你积极乐观地看待这个世界。

在生活中，每个成功者都不会是一个完美的人，但在他成功的背后，一定会有一种正面的情绪在支持着他，不管是乐观、开朗、自信还是富有激情，也许这些你不能全部拥有，但只要有一个，都会让你受益不尽。

在哈佛大学，除了向学生教授各种专业知识之外，学校还十分注重培养学生有效控制和调节自己的情绪的能力，各种心理方面的课程正是出于这样的目的而开设的。确保自己长久保持一种正面的情绪，是哈佛心理学课程的一项重要内容。哈佛的老师们确信，只有正面的情绪才能让一个人将自身的才智发挥到最佳状态甚至是超水平发挥，这也许就是哈佛大学在育人方面获得巨大成功的原因吧。



哈佛心理魔法贴士

一个成功的人，一定是一个能够掌控自己情绪的高手。只有懂得用正面的情绪去替代盘踞在心里的负面情绪，我们才能拥有积极而快乐的生活。生活中有很多方法可以让你成功地用正面情绪去替代负面情绪：

对自己多一份关爱。任何负面情绪的产生，都是内力和外力相互

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



作用的结果。当我们因为遭遇困难和挫折而产生负面情绪时，要告诉自己，自己的处境已经够艰难的了，为什么不对自己好一点，让自己带着好的情绪去面对一切呢？

告诫自己，负面情绪会害人害己：哈佛大学曾通过实验得出一个结论，那就是负面情绪比正面情绪更容易传染。因此，当你被负面情绪占据时，一定要明白，这种情绪不但会让自己变得很糟糕，还会殃及周围的人，这种损人不利己的事情坚决不干！

选择和创造良好的外部环境：外部环境是影响情绪的重要因子。当我们发觉情绪不好时，如果自己无法进行自我心态的调整，可以借助外部环境让自己的情绪回归正面。比如找一个安静的环境，找朋友倾诉，或者放一首合适的音乐来调节自己的情绪。

暂时远离引起负面情绪的事物：当我们感觉自己被负面情绪侵袭时，应该马上找到引起这种情绪的原因，并暂时远离引发负面情绪的事物，等自己的情绪回归到正面时，再去重新面对。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

即使困难重重，
也不要满口抱怨

哈佛的一份研究报告指出：一个人之所以会抱怨，是因为对所处的状态不满。而事实上，这是一种逃避责任或者软弱无能的表现。当一个人对现实产生抱怨时，很可能认为现实对他不公平，而他又没有意愿或者能力去改变这一切，这种看法不但会阻碍他改变这一切，甚至会成为他逃避和推卸责任的借口。很多人在被问到为什么会境遇悲惨时，往往会抱怨命运对自己不公平。对这种抱怨其实是没有自信却又不想自我提高的表现，这同样是一种消极态度。

生活对每个人来说都不是件容易的事。面对生活中的困难，我们要做的就是勇敢地面对，通过自身的努力去克服，富有挑战的人生才足够精彩。抱怨对任何事情的解决都于事无补，它只会让自己陷入无尽的痛苦之中，同时也会消磨战胜困难的决心和意志，一个总是怨天尤人的人，是难有积极的态度来面对各种困难和挑战的，只有直面困难，积极应对，同时对自己充满信心和期待，你才能直面挑战，成为一个真正的强者。

林肯是最受当今美国人尊重的一位前总统，也许看他的人生经历，我们很难把这份荣誉和他联系在一起。出生在一个一贫如洗的穷人家庭的林肯，父亲是一个修鞋匠，不能为他提供良好的发展环境，他必须要在一个低起点开始人生的旅程。

1832 年，林肯失去了工作，事业的打击并没有阻止他踏入政界的梦想，他下定决心要当政治家，当州议员。但命运给了林肯又一次打击，在那一年的竞选中，他失败了。接着，林肯着手开办企业，可不到一年，企业又倒闭了。在此后的17年间，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



林肯因为债务缠身不得不四处奔波，历经磨难。

1835 年，林肯的生活再次遭遇不幸。他的未婚妻在即将举行婚礼的前几个月不幸去世。这对林肯无疑是一个重大的打击。他心力交瘁，数月卧床不起。这次的精神打击让林肯在第二年患上了精神衰弱症。

1838 年，林肯觉得身体有所好转，于是决定再次竞选州议员，可他失败了。*1843* 年，他又一次竞选美国国会议员，但这次仍然没有成功。

1846 年，林肯再一次参加国会议员竞选，最后终于当选了，但期满后连任失败。因为这次竞选，林肯遭受了巨大的经济损失，他申请当本州的土地官员，还是以失败告终。

1854 年，他竞选参议员，结果还是以失败告终；两年后，他竞选美国副总统提名，结果被对手击败；又过了两年，他再一次竞选参议员，还是失败了。在漫长的人生过程中，林肯遭受了多次挫折和打击，凭着永不退缩的勇气，他用 *11* 次失败换来了两次成功。但对林肯来说，拥有两次成功就足够了。*1860* 年，林肯成功当选为美国总统。在任期内，林肯领导的政府在南北战争中获得了胜利，阻止了美国的分裂，解放了黑人农奴。当今美国的一份民调中显示，林肯获评美国历史上最伟大的总统。

虽然林肯的一生几乎总是困难重重，但他并没有抱怨什么，他心里想的只是怎样去战胜这些困难，让自己获得成功。他从来没有抱怨命运的不公或是自己的能力有问题。正是这种不抱怨不推诿的态度，让林肯一路荆棘地获得了巨大的成功。

抱怨不仅仅只是一种口头的说辞，更是一个人如何看待自身处境的态度的反映。一个人如果总是满口抱怨，这证明他内心深处认为他所面对的困难是不应该有的，是一种不公平的对待。这种不正确不积极的人生观，将让人在面对困难时毫无斗志，因为他没有看到这些困难带来的积极作用。

不逃避，不抱怨在面对困难时几乎是一对孪生兄弟。哈佛大学曾经做过这样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个实验，他们通过对一批哈佛毕业生进行长期跟踪，结果发现这些学生中有27% 的人没有什么作为，是真正意义上的失败者，而他们的共同特点就是生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人，抱怨社会，抱怨这个“不肯给我们机会”的世界。除了抱怨就是抱怨，抱怨成为他们逃避的借口。由此可见，当我们在遭遇人生的种种困难和挫折时，积极地看待这些困难带给我们的锻炼与磨砺，也许你就会享受挑战困难的快感，绝无怨言！



哈佛心理魔法贴士

在生活中，面对任何困难的挑战时，我们都不要满口抱怨，而要积极地看待这些困难，对自己和这个世界充满信任与期待。只有这样，我们才能勇于面对困难，成为人生的强者。我们可以做一些努力，克服自己怨天尤人的性格：

正确而积极地看待困难。很多人之所以在困难面前满口抱怨，是因为没有正确认识这些困难所具有的积极作用，只有看到了这一点，我们才能用一种正确的心态和方式去面对。

对自己要有信心。很多人在面对困难时，很容易对自己产生怀疑，总认为是自己能力不够，或者人品太差所致。这时你要告诉自己，这是一个未来的成功人士正在经历的考验，自己的人生充实饱满，才能注定你的不平凡。

相信付出和回报是对等的。当我们在为克服困难劳苦奔波时，不要羡慕那些生活安逸的人。要相信这个世界对每一个人来说都是公平的，有多少付出就会有多少收获，所以，现在的困难是暂时的，我们一定能从战胜这些困难的过程中获得回报。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要沉浸在对过去的懊悔之中

哈佛老师经常给学生这样的告诫：在整个人生中，你有太多的事情要去做。不管你的能力有多强，智商有多高，你都不可能保证自己不犯错误。当我们吸取错误带给我们的教训时，我们应该学会忘记一些东西，卸载那些痛苦的、尴尬的、懊悔的记忆，为阳光的记忆腾出空间。这样才能让自己轻装上阵，迎接明天美好的生活。

中国有句古话：人非圣贤，孰能无过。在人的一生中，难免会犯各种各样的错误，这些错误虽然会给我们带来各种损失和伤害，但同样也能让我们在错误中成长，对错误的记忆能帮助我们不再犯同样的错误。如果沉浸在错误所带来的损失、伤害和懊恼之中难以自拔，则会让一个人陷入悔恨的痛苦之中。自责会让人对自己越来越没有信心，失去前进的动力和勇气。

桑德斯还在纽约的一所中学上学的时候，常常会为自己所犯的错误而苦恼不已，甚至因为自己在犯错时的那种糟糕表现而自怨自艾。每次考完试之后，桑德斯便会陷入失眠之中，后悔自己平时不努力，或者临场发挥欠佳。他总是想回到从前，将一切做错的事情重新再做一遍，或者希望什么都没有发生；总是回想那些说错的话，后悔当初没有将话说得更好。

桑德斯的这种心态引起了他的老师罗·布兰德威尔的注意，他决定帮助桑德斯解决这个问题。一天早上，全班来到科学实验室。老师保罗·布兰德威尔把一瓶牛奶放在桌子边上。大家都坐下来，望着那瓶牛奶，当同学们好奇地猜想这杯牛奶是用来喝还是做什么实验时，保罗·布兰德威尔博士突然手一推将牛奶瓶打

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

碎在水槽里，然后对全班同学大声喊：“不要为打翻的牛奶而哭泣！”

然后他叫所有的人都到水槽旁边，好好地看看那瓶打翻的牛奶。“好好地看一看”，布兰德威尔对孩子们说：“我希望大家能一辈子记住这一课。当这瓶牛奶被打翻时，就意味着你已经失去它，无论你怎么着急，怎么抱怨，它都会全部漏掉。当然，我们事前可以更小心，对它有一种保护意识，先加以预防，那瓶牛奶就可以保住。可是现在已经太迟了，我们现在所能做到的，就是忘记这杯牛奶，丢开这件事情，将以后的牛奶保护好。”桑德斯和同学们都觉得这一刻老师让他们很有收获。

一个人在一生中犯过错误是正常的，一般情况下这些错误本身也不会决定我们的人生，但如果我们为此而陷入长久的懊悔之中，这个错误所带来的不良影响就会被无限放大。它会让我们失去改正和弥补的机会，我们自身在心目中的形象就会越来越糟糕，当我们完全不相信自己时，就会越来越不敢去面对未来的一切。

“不要为打翻的牛奶哭泣。”这也是哈佛教授常常告诫自己的学生的一句话。对那些曾经犯过的错误难以释怀，总是为此揪住自己不放，觉得自己也许什么都干不好，甚至什么都不敢干，我们就会对未来的世界产生恐惧，害怕自己再犯同样的错误。让自己在不满和怨恨中惶恐度日。那些曾经犯下的错误便成为一个个致命的杀手，其本身应有的积极价值完全被忽略了，于是错误成了恶魔，自己的人生还有什么意义呢?



哈佛心理魔法贴士

不沉浸在对过去的懊悔之中难以自拔，是一个人轻松面对未来生活的重要前提。在生活中，我们有很多的方法帮助自己从对错误的后悔之中解脱出来：

正确地看待每一个错误。一些错误，尤其是重大错误，确实能带来不小的损失和伤害，但这些同时也会带来借鉴和教训，它们能帮助

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我们成长和成熟。当我们能全面看待和认识这些错误时，我们就不会因为错误所造成的损失而耿耿于怀。

善待和相信自己。当错误发生时，第一个原谅我们的人应该就是我们自己。我们要有一种允许自己犯错的心态，不能因为一点错误就自怨自艾，将自己看得一文不值。要相信自己能在这次错误中学到很多东西，在以后的人生中不再犯同样的错误，并能重新赢得因为错误而失去的东西。

要切实地吸取教训。不沉浸在对错误的懊悔之中，并不代表要完全忘记错误，一定要切实吸取教训，将这份记忆珍藏起来作为自己未来生活的一种借鉴，不让错误重演。当我们以后在同样的事情上获得成功之后，这种自怨自艾的心理自然就会消解。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

弱者才自卑，**要懂得欣赏自己**

泰勒·本·沙哈尔博士是哈佛大学著名的心理学讲师，他所研究和教授的“积极心理学”十分受学生欢迎。“积极心理学”的一项重要内容便是要懂得欣赏自己，不仅要懂得欣赏现在的自己，更要对自己的未来充满期待。因为在人的一生中，自己才是唯一可依靠的对象，可以毫不夸张地说，一个人自身就是全部世界，别人不管有多么强的能力，创造多么有价值的成果都和自己没有多大的关联，因此，自己才是最应该关注和欣赏的对象。

很多人可能会说：“我也想欣赏自己，奈何完全看不到可欣赏的地方，因此只好自卑。”但激励大师卡耐基说过一段耐人寻味的话：“发现你自己，你就是你。记住，地球上没有和你一样的人，因为在这个世界上，你是独一无二的。不管是唱歌还是绘画，你都能用自己的方式来进行。现在的你是由你所具有的特有的经验、环境和遗传造就的。不论好与坏，你只能耕耘自己的小园地；不论好与坏，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。不管别人怎么看，光是这一份与众不同，便是一种独特之美。”由此可见，只要你能对自己有乐观积极的心态，你就一定能在你身上找到可欣赏的东西。

有一天，一位叫丽莎的女学生敲开了哈佛大学心理辅导室的门。当心理老师询问她的来意时，丽莎告诉老师，她觉得自己是哈佛大学最自卑的学生。丽莎尽力让老师明白她此时的感受，“真的，真不知道怎样才能讲得清我此刻的心情。”丽莎接着对老师说，“在家乡阿肯色州，我是镇子里唯一来哈佛上学的人。当地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的人都为我能到这里来上学而感到自豪。起初，我也十分庆幸自己能有这样好的机遇。但现在，我对自己的感觉越来越不好，我真后悔到这里来上学。我在别人最羡慕我的时候感到自卑。”说着，丽莎忍不住泪流满面。

她接着告诉老师，她在哈佛大学待得很辛苦。上课听不懂，说话带口音，许多大家都知道的事情她不知道，许多她知道的事情大家又都觉得好笑。她不明白自己为什么要到哈佛大学来接受这些羞辱。她很怀念在家乡的日子，那里没有人会瞧不起自己。自己原来在小镇的学校甚至整个小镇都是让人敬佩的风云人物，但在哈佛，已经没有老师能主动记得她叫什么名字。她觉得自己的相貌普通，学习普通，毫无特点和长处，剩下的只有自卑。当原来中学的老师来信，跟她谈起以前的那些优异表现，号召现在的学弟学妹向她学习时，她更觉得无地自容。

丽莎本来是一个优秀的学生，甚至是一个奇迹的创造者，但正是不断地进行横向和纵向的比较，让她完全迷失了自己，看不到自身的优点，看到的只有缺点，自卑情绪自然就会产生。

在这个世界上，最欣赏你的人应该就是你自己。一个懂得自我欣赏的人，才会有一种发自内心的自信。欣赏自己，就是善于发现自己的闪光点，为自己感动，为自己喝彩，使自己的生活充满快乐，充满希望。有人说，一个不懂得欣赏自己的人是很难快乐的，只会使自己陷入自卑的泥潭，而只有充满希望的心才能扬帆远航。

自卑可以说是不懂得欣赏自己的必然产物，是一种缺乏自信而主观上又畏缩软弱的复杂情感。有自卑感的人轻视自己，认为自己无法赶上别人。自卑不仅是一种对自己的看法，更是一种心理和情感状态，一个自卑的人往往会在认为自己本身能力低下的同时，还认为自己的这种状态会持续甚至越来越糟糕。在自卑情绪的支配下，一个人就会缺乏挑战和超越自己的勇气和动力，更不用说去挑战别人了。长此以往，这些人就会成为真正的弱者。这种结果的出现对于那些陷入自卑而不能自拔的人来说是自然和必然的，他们不会想到这是自卑所致。如果懂得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欣赏自己，那么就一定不会成为弱者，因为在这个世界上没有绝对的弱者，只要你能让自己做到最好，你就是人生的强者。



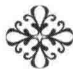
哈佛心理魔法贴士

懂得欣赏自己，不被自卑情绪束缚，是一个人获得自我成功的重要前提。当我们对自己不满时，可以通过以下方式来解决：

不要盲目攀比：正所谓“人比人，气死人”。当我们盲目地和那些更为成功的人进行比较时，我们就很容易产生不满和自卑情绪。其实这完全没有必要。我们要学会看到自己身上的闪光点，做一个最棒的自己就可以了。

懂得安慰自己：在没有做出什么成绩时，除了更加努力之外，还要告诉自己，现在所遭遇的困难是一生中前所未有的，也许其他人遇到了这种状况还不如自己出色。只有这样，你才能有勇气和信心克服困难，做得更好。

学会转移比较对象：人们常常爱用“比上不足比下有余”来安慰自己，这并不是让自己放弃追求更高的人生境界，而是首先要对自己有一种肯定。现实生活中，人与人之间会因为各种不同而造成境遇的差异，只有承认这种差异的客观存在，才会找准自己的位置，看到自己的优点，增强自己的信心。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



接受现实，不生活在幻想里面

哈佛大学博士厄尼斯特·科兹曾经说过，一切心理疾病都有一个共性：不在真实中生活，而在虚幻中沉迷。如果一味地躲进自身营造的虚幻世界里，就会对一切现实的生活失去面对的信心和勇气，有些人一边在享受着幻想所带来的些许快感，一边却在承受着现实生活带来的忧郁、焦虑和痛苦，如果不尽快从虚幻的世界中挣脱出来，就会滑向心理疾病的深渊。

幻想再美好也是镜中花水中月，而且它会浪费你的时间和精力，这可望不可即的美好只会让你对现实越发不满和不愿接受。现实虽然往往不那么完美甚至会有一点残酷，却和一个人真正的生活密切相关，你所需要的一切几乎都需要从现实中获取，不管你是否接受，都必须要去面对。因此，接受现实，不总是生活在幻想的世界里，是一个成功者必要的前提。人们常说，接受现实往往比改变现实更加困难，很多人总希望自己所生活的环境是美好的，但结果往往并非如此。只有接受眼前的现实，我们才有可能找到需要努力和改变的方向。

在美国一个大型的会场里，人们在翘首以待一位激励大师的到来。过了不久，一个奇怪的物体矫健地从大幕后移动过来，迅速地爬到了讲台上。那不是一只会攀爬的动物，而是一个只有上半身肢体的人，全场的观众立刻起立给他最热烈的掌声。这个人就是世界级的激励大师约翰·库提斯。他用手走路，用滑板飞跑，就像一只猎豹穿行于人们腿部。但这个看上去有点恐怖而怪异的人，却总是洋溢着一脸的笑容和傲气，这种神情在健康人中间也不多见。在铺着红布的讲台上，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

约翰·库提斯用手在上面走来走去。

从出生的那天起，库提斯就遭遇到上天的不公。他出生时只有矿泉水瓶那么大，而且下肢萎缩畸形。医生们看了直摇头叹气，他们告诉库提斯的父亲，这个孩子几乎没有存活的任何可能。于是他父亲买来了小衣服和一只用来装小库提斯的小箱子，但是到第二天之后，库提斯还活着，一直活到现在。

活下来的库提斯也注定要生活得无比艰难，上学时库提斯经常受到那些健康孩子的欺负，有时候甚至生命都受到威胁。现在的库提斯在演讲台上回忆起这段痛苦的往事时，已经是一脸的轻松。这段困难的岁月并没有给库提斯的心里留下阴影，他已经开朗乐观到了可以拿自己的伤残开玩笑的地步。与库提斯对话是一件非常轻松的事，你不用担心他像很多残疾人那样敏感，也不用费尽心思绕开话题以避免触到他的痛处，因为库提斯已经全然接受这个现实。

实际上，不仅身体残疾，库提斯还曾罹患癌症。但库提斯并没有因此而消沉，他对这一切都全盘接受。他总是对自己说："我就想和别人一样，别人能做到的我也一定要做到！因为不管你有多么不幸，多么想活在一个美好的世界里，但现实就是这样。当你想着努力去适应和改变这一切时，你首先就得接受它，因为这就是你现实的人生。"

正是因为接受了这一现实，库提斯才有勇气去改变这一切。在一次次接踵而至的挑战中，他不仅让自己成功地活了下来，还获得了很多正常人都难以获得的成功：他是澳大利亚残疾人网球赛的冠军，还曾作为澳大利亚板球队的一员，受到南非总统曼德拉的接见，现在他还是残疾人游泳、跳水、橄榄球、乒乓球二级运动员和教练。

当你对现实不满时，也要去尽力接受它，如果你长时间都无法释怀，不仅会导致你失去改变这一现状的机会，连上帝给你的补偿你都无法承受。如果你总是活在虚无的幻想之中时，那些经过你身边的机会就会从你身边溜走。当你最后不得不去面对现实时，这一切可能会来得更加残酷。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



活在虚幻的生活中还会让人迷失自我，同时逃避现实，不想去面对和改变。不管你的设想有多么美好，幻想能给你带来的往往只是一阵心灵的愉悦罢了，这份愉悦远远不能抵消因此而带来的对现实的疏忽所给你造成的痛苦。接受现实也一直是哈佛倡导的理念，学校用大量的学习任务告诉学子们，哈佛大学并不是一考进去就能非富即贵，它和人们幻想的情况绝对不一样。如果你总是活在之前对哈佛的幻想中，也许你会在现实的哈佛中什么也得不到。

哈佛心理魔法贴士

活在当下，接受现实，避免让自己活在幻想的世界里，我们才能带着一份客观和现实的态度去面对残酷的现实。生活中，我们可以通过各种方式让自己学会接受现实，不盲目幻想：

要明白现实对自己的意义。现实固然艰辛甚至残酷，但我们要提醒自己，这才是我们的生活，我们所需要的一切几乎都要从现实中获取，只有活在当下，过好现实的生活，我们才能成为生活的强者。

告诉自己，幻想改变不了一切。心生幻想时，要告诉自己这一切都是虚幻和没有意义的，它对自己没有任何的帮助，只会让自己沉湎其中难以自拔，最终消磨自己的意志，失去直面现实的勇气。

养成实践的习惯。很多人总是活在幻想的世界里，其中一个重要原因就是只想不做。要在平时养成积极行动的生活习惯，通过实践来了解和适应现实的环境。只有这样，你才能对现实无所畏惧，平静地接受，勇敢地面对。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



job market

第 3 章 哈佛职场心理课：成为最有战斗力的职场达人

一个成功者往往都有一个成功的事业，要想事业有成，我们就必须用一种正确的心理来对待我们的工作，在工作中做出成绩，并且学会与我们的工作伙伴相处，积极打造优良的工作环境，只有这样，你才能拥有一个完美的职业生涯。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



快乐工作的秘密在于你热爱这份工作

福布斯曾经说过："工作对我们而言究竟是乐趣，还是枯燥乏味的事情，其实全要看自己怎么想，而不是看工作本身。"把工作当作一种创造性活动，看作一种自我满足，一种艺术创作，全身心地投入，任何人都能从中获得快乐。工作态度可以分为三种：一种是把工作当成副业，另一种是把工作当作职业，还有一种是把工作当成事业。前者混日子，中间是苦苦谋生，后者是热爱工作。当我们对工作充满热爱时，我们肯定会以此为乐。

著名文学家泰戈尔在《人生的亲证》中写道："我们的工作日不是用来欢乐的节日，而我们总是希望获得节日般的快乐，如果我们在自己的工作中不能找到节日般的快乐，那我们将是不幸的。河流在向前奔腾中找到它的节日；火焰在熊熊的燃烧中找到它的节日；花香在大气的弥漫中找到它的节日，但是我们却不能在工作中找到自己的节日，这是因为我们没让自己解放，因为我们没有愉快地、全身心地将自己献身于工作，以致于工作成了我们沉重的负担。"他也是在告诉人们，要学会用热爱从工作中获得快乐。

一个心理学家路过一座采石山，看到有两个石匠正在用力地凿着石头。心理学家看到他们干得如此卖力，不禁被他们这种工作状态感染了，他想知道让这两个石匠如此卖力的原因，于是走上前去问了第一位匠人："看你这么卖力，你一定喜欢这份工作吧？"

石匠听了唉声叹气地说："谁没事会喜欢这份工作呢？整天抡着这个死重的铁锤在这堆破石头上敲敲打打，又累又危险，简直不是人干的，也不知道何时是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个头儿！”心理学家问这个石匠：“既然不喜欢为什么还在这儿干呢，怎么不找个喜欢的活儿干呀？”石匠使劲摇着头回答：”这不是家里有一大家子要养活嘛，不是为了养家糊口，谁会干这份工作？要说喜欢的工作，只要轻松就行，可是这样的工作都有一大堆人在抢，我想干也干不来呀！”

心理学家听了点点头，又走到第二个石匠面前，他看到这个石匠满头大汗，却一脸轻松，嘴里甚至还哼着小曲。心理学家感到非常奇怪，便问道：“你一定非常喜欢这份工作吧？”石匠享受地擦了擦额头上的汗水回答：”确实如此，我很喜欢这份工作，每当我想到这些石头可能会被用来建房修路甚至被雕刻成艺术品，我就觉得我这份工作很有意义，所以我在采石的时候，尽量把石头弄得精致一些，我自己还在学着雕刻呢！“心理学家赞许地点点头，他为这个采石匠的想法而感动，他想这个人一定能从这份工作中获得很多东西。

多年以后，心理学家的寓言被验证了，前一位石匠依然整天做着简单重复的敲打动作，嘴里还是抱怨，而第二位石匠则成为远近闻名的雕刻家。

热爱一份工作，不但能给我们带来快乐，还能帮助我们从中得到殷实的收获，而这份收获同样能让人看到工作的意义和价值，于是，便形成了美好的循环，让热爱、快乐与收获相互加持。这也就是人们常常所说的，有一份热爱的工作是人生中一种莫大的幸福。

哈佛大学的女校长福斯特曾经在一次毕业典礼致辞中，对即将毕业的哈佛学子寄语：“孩子们，当你踏入这个社会之后，你首先要做的就是找一份你热爱的工作。如果你一半以上清醒的时间都在做你不热爱的工作，就很难有幸福可言。”哈佛大学一直以来都希望能让学生树立起一种观念，那就是金钱和名利不应该是选择工作的最重要因素，只有以快乐和幸福为标准，找到自己真正热爱的工作才是一种更高的人生追求，哪怕前者是哈佛的学子所擅长的，后者可能要付出更多的努力和艰辛。这也是哈佛能有今天的声誉和地位的重要原因吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

热爱工作能确保我们在工作的过程中保持愉悦的心情，进一步拥有快乐和幸福的人生。拥有一份热爱的工作，可以说是每个人一生的追求。那么如何才能成为这样的幸运儿呢？

精心选择一份热爱的工作。很多人都有自己的理想，一份理想的工作是其中很重要的内容。因此，当我们进入社会寻找工作时，一定要用心寻找一份自己理想的工作，只有这样我们才会热爱这份工作，并以此为乐。

在工作中培养一份热情。并不是每个人一开始就会找到自己心仪的工作，与其到处寻找，不如在现有的工作中培养自己的热情，通过努力让自己擅长这份工作，或者从工作中得到回报，实现人生价值，这些都能唤起我们对这份工作的热爱。

让自己迅速融入工作环境和集体。很多人对工作的热爱，除了工作本身之外，还和工作环境密切相关，当我们真正融入集体之中时，我们就会将自己当成公司发展不可或缺的重要一分子，以企业为家，把工作当成自己的事业，这也能帮助你热爱这份工作。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不要把工作仅仅当作谋生的手段

哈佛大学教授迪金斯曾经说过：“你在工作中得到的东西比你想象的要多得多！”从整个人类文明的发展历史来看，工作不但创造了财富，更重要的是它提高了人们认识、改造甚至是创造事物的能力。可以毫不夸张地说，正是因为工作，才创造了今天丰富多彩的人类社会。今天的工作同样如此，我们不仅能通过工作得到物质上的回报，它还能帮助我们提高融入社会的能力、沟通协调的能力，实现我们的人生理想。正如美国著名心理学家马斯洛所提出的需求层次理论所说的那样，一个人在社会上的需求从低到高依次为生理需求、安全需求、爱和归属感、尊重和自我实现五个层次，这五个层次的实现也反映着一个人在社会中所处的状态。这个需求层次理论在工作中同样如此，如果我们把工作仅仅当成一种谋生的手段，那么只能在生理和安全需求两个低层次徘徊。如果我们将工作的意义设定在这样的低层次时，我们所能获得的回报也自然很少。

工作和社会之间是密切相关的，我们怎样设定工作的需求层次，也将能决定我们在社会中的获得。作为在世界上极具影响力的著名学府，哈佛大学一直以来都教育学生要懂得将自己的工作当成一项具有意义的事业，正是因为如此，哈佛才能培养出 8 位美国总统，34 位诺贝尔将得主，曾有上百位诺贝尔奖获得者在此从事研究和教学工作。这告诉我们，当我们对工作有更多期待时，我们也自然能获得更多。

凯利太太住在美国佛罗里达州的一座小城里，家里状况不好也不坏，常常有一些乞丐来此乞讨。对于这些乞丐的乞讨，凯利太太不会直接给钱，而是会给他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



们安排一个工作，那就是搬砖，只有将砖从后院搬到前院或者从前院搬到后院，她才会给钱。凯利太太的这个做法让很多乞丐很反感，他们常常满嘴抱怨地离开，不过凯利太太并不放在心上，依然坚持自己的这种做法。

一天，一个年轻的乞丐来到凯利太太门前向她乞讨。这个乞丐很可怜，他的右手连同整条手臂断掉了，空空的袖子逛荡着，让人一看就会心生怜悯。但凯利并没有改变自己的做法，她还是要求乞丐将门前的一堆砖头搬到后院。乞丐生气地说：“我只有一只手，你还忍心叫我搬砖？不愿给就不给，何必捉弄人呢？”凯利太太并不生气，俯身搬起砖来，她故意只用一只手搬了一趟，说：“你看，并不是非要两只手才可以干活，我能干，你为什么不能呢？”乞丐怔住了，他用异样的目光看着妇人，尖突的喉结像一枚橄榄上下滑动了两下，终于他开始搬砖了。花了整整两个小时，乞丐才把砖搬完，他累得气喘吁吁，一脸灰尘，满头大汗。凯利太太很爽快地给了乞丐20美元和一条雪白的毛巾，乞丐接了过来，很感激地说：“谢谢您！”凯利太太说：“你不用谢我，这是你自己凭劳动挣的工钱。”乞丐眼睛里闪现出少有的自信的光芒说：“我不会忘记您的，您让我明白了很多东西。”说完他深深地鞠一躬就走了。

很多年以后，一辆名贵的汽车在凯利太太家门口停了下来，从车里走下来一个中年人，他衣着光鲜，谈吐不凡，一看就是一个事业成功的人士。美中不足的是，这人只有一只手，西装右边的衣袖空荡荡的。是的，他就是当年那个搬砖的年轻乞丐。这个人来到凯利太太的家里，拉着她的手说：“我是专程来向你致谢的，如果没有你，我现在可能还是一个乞丐，正是因为那次搬砖，让我从工作中重新获得了人格和尊严，这些是以前的乞讨所得不到的，从此，我发誓要通过工作获得更多，于是我成功了。”凯利太太听了满意地点点头说：“这正是我的目的所在。”

乞丐之所以能够在以后的人生中改变自己的命运，是因为女主人通过让他搬砖，帮助他从这份“工作”种找到了自己可能已经丢失的人格和尊严，也让这个乞丐看到了工作所带给他的东西。正因为他将工作的意义设定得更高，他才从中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

获得了更多的回报。

想要多大的回报就需要多大的付出，当我们将工作的意义设定得很高时，也意味着我们将会面临更加严峻的工作挑战，这也是很多人将工作目标“简单化”的原因。哈佛大学常常教育学生，不要只顾着用工作来赚钱谋生，要学会更全面地看到工作的价值，并通过工作收获更多的东西。正是这种正确价值观的确立，帮助众多的哈佛大学生通过工作，成就人生。

哈佛心理魔法贴士

学会正确认识工作的意义，让自己从工作中获得更高的价值，对一个人的人生成就起着关键性的作用。在日常的工作中，我们可以通过多种方法来认识工作的意义：

坚信这个社会需要每个人都工作。要时刻提醒自己，我们这个社会的进步和发展，正是像自己这样的人辛勤工作换来的。

从工作中看到自己能力的提升。在工作的过程中，要懂得发现工作对于自身各方面能力提高的重要作用。

看到自身价值在工作中的体现。当一件产品在自己的辛勤劳动中产生，工作业绩受到同事的羡慕和上级的表扬，我们都应该学会从中感受自我价值的实现。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有卑微的工作，只有卑微的心态

哈佛大学的学者曾经在学术杂志上刊登过一篇研究报告，这份报告指出：一个人在工作中能否取得成功，很大程度上取决于个人的工作态度。而一个事业成功的人，无一不是用积极而高尚的眼光来看待自己工作的。事实上，当我们带着一份敬意去看待我们的工作，带着一份高尚的热情去面对我们的工作时，我们几乎在任何领域的工作中都能获得成功。

中国有句古话：“七十二行，行行出状元。”这是在告诉人们，每一份工作都是有价值和意义的，都能帮助别人，成就自己。只要能正确而积极地面对自己的工作，就一定能有所成就。所以说，能否在工作中成就自我，心态很重要。如何去看待这份工作，将决定我们用什么样的态度和行为去从事这份工作，不同的态度和行为自然会产生不同的结果。

艾伦十多岁的时候获得了他的第一份工作，是在暑假到祖父位于南达科他州的农场里帮他捡牛粪饼！由于需要赤手去捡，又脏又累，一般人都讨厌这份工作。但艾伦却做得很开心，他觉得这是一件很有意义的事情，既可以把农场清理干净，让那里变得更加美丽，牛粪饼还可以生火或者施肥。艾伦做得很卖力，祖父的储草间里，堆满了他捡回来的牛粪饼。

第二年的暑假，艾伦的祖母开着福特车来接他，并告诉他由于去年暑假的优异表现，祖父决定给他安排新的工作，让他骑着马去放牧。艾伦感到很兴奋，他觉得自己的努力没有白费，他在工作岗位上得到了第一次提升。从那以后，通过

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

努力工作来改变自己命运的信念便深植于他幼小的心灵。

后来，艾伦又换了一份工作，是在一个肉铺做帮工，每个星期能赚一美元。这份工作可以说是又脏又累，但艾伦依然干得很卖力，能圆满完成老板交付的每一个任务。没过多久，一次偶然的机遇让他成了美联社的一个实习生。通过努力，艾伦转正成为每星期 50 美元薪酬的美联社记者。就这样，艾伦不管在任何岗位上，都能用一种正确和积极的心态去面对。很多年过去了，由于艾伦的出色表现，他成了年薪 150 多万美元的首席执行官。现在的艾伦已经是最具影响力的报纸之一——《今日美国》的总裁。回顾自己的工作生涯，艾伦不由得感叹：如何看待你的工作，将决定你一生的命运。

是的，当今社会，没有任何一份工作是卑微的，因为它们都是应这个社会的需要而产生的，并推动着这个社会的发展。诚然，不同工作在工作环境或者薪资待遇上确实有高低之分，这往往会成为一个人评判工作高尚或低贱的标准，这同样是错误的。因为那些看起来卑微的工作对一个人的锻炼更大，那些人们眼中卑微的工作大多复杂繁重，但这对很多人来说同样也是一种锻炼。除了锻炼自己吃苦耐劳的精神之外，还能丰富一个人的经历。对一个管理者来说，如果他从基层工作一路干上来，那么这段经历将给他的管理工作带来很大的帮助，使他更懂得怎样去做好这份工作，也更有抗压能力。

那些所谓的卑微的工作还能让人保持一种良好的工作和人生的状态。哈佛大学法学院的一位教授说，在这一生中，最让他难忘的便是在一家餐厅做勤杂工和清洁工的那段经历，繁忙却能体验到充实的快乐。他觉得这份工作比在电影院做一个没有工资的实习生要好得多，因为那种忙碌的工作状态让人更加积极。而那些看起来高端的工作，却是一个人保持积极人生态度的大敌，一不小心就会让这种环境消磨掉你的意志，成为一个游手好闲的家伙。所以说，工作没有高低贵贱之分，完全因你的心态而异。用什么样的心态来看待你的工作，将决定你在工作中取得什么的成绩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





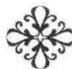
哈佛心理魔法贴士

在生活中，只有用高度的热情和积极的心态去面对自己的工作，我们才能在工作中做出成绩，甚至通过工作让自己成为真正的成功人士，这是自身的看法和行动相互作用的结果。怎样获得正确的心态呢？

看到工作对这个社会的意义。实际上任何工作都是社会发展的产物，同时也反过来推动着社会的发展。我们只有意识到这一点，才会真正尊重和喜爱工作，将其作为实现个人价值的平台。

看到工作带给我们的意义。每一个人的工作和这个人当前的能力及状态基本上都是相吻合的。当我们对自己的工作产生怀疑或者不满时，一定要在心底告诉自己，这份工作是为自己量身定做的，它适合目前的自己，只要努力，依然能从中得到丰厚的回报。

积极地行动才是最好的回应：一个人要想事业有成，光是对工作有正确而积极的看法还远远不够，最重要的就是要有积极的行动。只有积极地工作，才能从工作中获得足够的回报，对这个社会做出实实在在的贡献，通过这份工作体现出你自己的价值。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

随时顾全大局，团队利益高于一切

哈佛大学管理学博士西蒙斯曾经说过："你所在团队的利益，将决定你个人的利益，除非你是一个孤独的独行者。"人是群体性动物，和一般的动物相比，人更具有社会性。当今世界正处于社会大分工的时代，任何一个人都很难独立完成一件事情或者对周边的人产生影响。每一个工作的完成，都可能是团体成员相互之间协同努力的结果。因此有时我们不得不暂时牺牲，顾全大局。这并不是冒傻气，而是最终实现个人利益的务实之举。

在工作当中，很多人往往不重视团队利益，或者将自身利益置于团队利益之上，这实际上是一种短视，最终也会让自己的利益受损。团体的力量大，一个优秀的团队，其利益不仅仅是各成员利益的聚合，更能达到一个团队成员单独行动所难以企及的高度。作为世界知名的学府，哈佛大学固然能够培养各领域顶尖的人才，它同样十分重视培养学生的团队观和实际的团队协作能力，因为学校深知，相比于学生个人的能力，团队之间的相互配合，各种知识和能力的取长补短，其成就远非个人单打独斗所能相比。

在一片物产丰富的大海边，有一块广阔的沙漠，很多人想去大海边当一个快乐的渔夫，但是要穿过这片贫瘠干旱的沙漠却是一件异常艰难的事情。有一天，两个年轻人行走在沙漠中，长时间缺少食物和水让他们饥渴交加。这时，一个神仙化身的老者出现了，他对两个年轻人说："我愿意向你们提供帮助。"说着，老者将一张渔网和一篓鲜活硕大的鱼拿出来让两个人选。其中的一个年轻人要了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一篓鱼，另一个人要了渔网。拿到鲜鱼的青年想："这大海不知还有多远，他的渔网不知道什么时候才能派上用场，和他一起走肯定要吃亏。"拿到渔网的青年人想："走了这么远，大海应该快到了，到时一网下去就能打很多的鱼，我可不愿意因为现在他篓子里的几条鱼而以后都和他分享捕鱼的收获。"

由于各有盘算，他们很快就分道扬镳了。得到鱼的年轻人，边吃鱼边往海边走，刚到海边，鱼就吃完了。由于没有渔具，这个青年人饥饿之下，只得下海捕鱼，不但一无所获，还被海浪卷进海里。另一个年轻人背着渔网继续向海边走去，他相信只要能到海边，凭着这张渔网自己一定能过上好日子。但事与愿违，长期的饥饿让小伙子体力耗尽，最终在大海出现在视野之中的时候，他满怀遗憾地离开了人世。看到两人的悲惨境遇，神仙不由得摇了摇头。

不久，沙漠中又出现了两个年轻人，他们从神仙那里得到了相同的东西。与前面两个年轻人不同的是，他们并没有各奔东西，而是商定继续结伴而行去找寻大海。他俩每次只吃很少的鱼来维持最低的能量需求，经过遥远的跋涉，终于来到了海边。小伙子的渔网派上了用场，再也不用担心没有东西吃了，此后两人继续合作，开始了捕鱼为生的日子。日子一天天地好起来，他们在海边盖起了房子，有了各自的家庭、子女，还建造了渔船，扩大了捕鱼的规模，过上了幸福的生活。

从这个故事我们可以看到，一个人如果只是看到眼前的个人利益，不懂得和别人相互协作，为共同而长远的目标共同努力，很可能最终连个人的利益都难以确保。

当我们在团队中为着共同利益而奋斗时，我们既是这个团体重要的推动力量，也是搭顺风车的利益分享者。通过团队协作，我们能获得其他伙伴的帮助，他们身上会有我们所不具有的能力和经验，团队最终所取得的成果也远非我们个人所能及。因此，在日常的团队合作中，要学会随时顾全大局，将团队的利益放在第一位。只有实现了团队的整体利益，才能确保个人利益的实现。

哈佛商学院领导力与管理教授埃米·埃德蒙森，是一位团队建设方面的理论

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

专家。在埃德蒙森看来，通过团队协作，每一个人不但能获得个人达不到的成绩，更能在团队协作的过程中学到很多综合性的能力。也正因为个人利益需要建立在团队利益的基础上，我们才需要懂得随时顾全大局，将团队利益置于自身利益之上。正如著名的物理学家牛顿说的那样："如果说我能看的更远，是因为我站在巨人的肩上。"同理，如果我们想取得更大的成就，必须要依附一个强大的团队。只有这个团队成功了，我们才有走向成功的巨大平台。

哈佛心理魔法贴士

在工作当中，懂得顾全大局，注重维护团队利益，既能让我们很好地融入团队，成为优秀的合作伙伴，也能通过对团队利益的维护来确保个人利益的实现。要做到这一点，我们可以在以下几个方面努力：

认清个人和团队之间的关系。一个优秀的团队，团队各成员自身的利益应该是和团队的整体利益保持高度一致的，不实现团队利益，也就不会有个人利益。只有认清了这个事实，我们才会意识到全局利益的重要性。

培养与团队的感情。大局观往往来源于个人对团队的感情，只有我们真正融入到团队之中，把自己当成团队不可或缺的一分子，对团队产生了感情，我们才会从心底形成大局意识，积极维护团队利益。

将自己与团队的利益紧密联系在一起。在进行团队协作的过程中，要懂得将自己的利益和团队利益紧密结合起来。这样一方面能更好地借助团队的力量实现个人利益，同时也能让自己真正为团队着想，着眼大局，积极维护团队利益。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



努力，再努力，迅速补齐自己的短板

哈佛大学杰出的育人成果让她享誉世界，但是那些真正进入哈佛大学的学子会发现，进入哈佛并不意味着从此可以一劳永逸，他们需要通过更加努力的学习来提高和完善自己。哈佛大学的杰出之处便是有一份难得的清醒，她不愿让学子们沉睡在哈佛显赫的声名之下，而是将努力改变命运的思想深深植入每一个哈佛学子的脑海，让不断努力提高和完善自己成为这些人一生的课题。哈佛学子的卓越，不仅仅是因为哈佛教给他们的各种高端前沿的理论知识，更来自于不断努力之下的自我提高和完善。

中国有句古话：“勤能补拙。”这里也许有两层意思，一是通过勤奋努力让自己不优秀的地方变得优秀；另一个方面则是在自己在本不优秀的情况下，通过比别人做得更多更好来取得同样的成功。人类之所以能成为这个星球唯一的主宰，除了本身具有更高级的智慧之外，通过后天努力提高自己的能力这方面同样远远超出其他动物。因为从生理的角度来看，一个刚出生的婴儿其实和普通的动物相比并没有明显的优势，但是通过在人类文明中的学习，人类才会真正培养出主宰地球的高度的智慧和能力，这便是一个不断地完善和提高自己的过程。

德国总理默克尔是当今世界最具影响力的女性之一。小时候的默克尔是一个内向胆小的孩子，她整天小心翼翼地面对这个世界，害怕受到伤害，也不想取得任何回报，甚至对这个世界充满了恐惧。为了改变默克尔的性格，父亲把默克尔带到一个游泳池边，让她从三米高的台子上跳下去。胆小的默克尔双腿抖得非常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

厉害，她看着跳台，后退了一小步，又前进了一大步。她的泪从闭着的眼里流出，挂在腮边。父亲在他身边大喊："看到自己的缺点，就要勇敢地迈出去，努力地克服它！"在父亲的鼓励下，默克尔带着恐惧闭着眼睛跳了下去。

同伴们都为默克尔的勇敢向她表示祝贺，默克尔自己也终于感受到了通过努力实现自我提高的喜悦。不断努力让默克尔在学习上展露出了才华，她曾经两次参加华约（华沙公约组织）组织的奥数竞赛，这在女生当中是很少见的。步入社会之后的默克尔，表现出对政治的极大兴趣，她在政坛表现出的沉稳和勇敢引起了德国政坛的关注，这帮助她在 2005 年成为德国的首位女总理。在默克尔主政德国的这段时期，世界和德国发生了很多问题，面对这些危机，默克尔总是毫不畏惧，通过不断努力来提高自己的能力和这个国家的实力，让德国在欧洲的地位越来越重要，默克尔也成为世界政坛极少数能连任 3 届的女性国家元首。

其实人生就是这样，一开始谁也没比谁强多少，就像马克·吐温说的那样："在婴儿时代，大家都一样。"正是通过不断学习去提高自己，通过努力再努力去完善自己，一个人才会在人群中脱颖而出，成为这个社会中的佼佼者。通过不断学习增强自己的能力固然重要，但是努力克服自己的缺点往往更加重要，就像人们常说的木桶原理一样，一个木桶盛水的多少往往不取决于最长的那块木板，而是取决于最短的那块。一个人能取得多大成就有时候也是这样，他所能取得多大成就往往不取决于他能做多少，而是取决于他能不能克服缺点，少犯错误。

对每个人来说，发扬自己的优点往往比克服自己的缺点容易，缺点除了自身能力的欠缺之外，还有可能是一个人与生俱来的劣根性。实际上，人们很多时候都不愿意去触碰这些问题，但正是那些不愿或者不敢触碰的缺点，往往会让我们所做的一切都化为泡影，这也就是努力补齐自己短板的重要意义所在。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士：

在生活中，决定一个人成就大小的不是这个人的长处，而是这个人的短板，扬长避短固然好，但当我们无法逃避时，短板就会成为人生道路上的绊脚石，因此，努力补齐自己的短板很重要：

认清自己，看到自己的不足。要克服缺点补齐自己的短板，首先就要认清自己，看到自己身上的不足之处。很多人看不到自身的缺点和不足，很重要的原因是不能客观地审视自己。如果做不到自我了解，要补齐自身的短板也就无从谈起。

正确认识短板的危害。当我们认清自身的短板之后，一定要对其带来的危害有清醒的认识。与其在以后遇到的困难和挫折中被迫痛苦地去改正，还不如一开始就弥补好这些缺点，防范于未然。

要有克服短板的决心。在看到自己的短板时，不要因为怕引来歧视的目光，害怕改变带来的不适应甚至是痛苦而不敢面对，要下决心去克服困难，因为这一切都是为了你自己。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别问你能得到什么，
先问你能做什么

哈佛经常告诫学子们，应该首先尽可能让自己变得优秀，拥有足够的办事能力，将自己的才能最大程度地发挥出来，才有可能获得你想要的一切。“问问你能做什么”是哈佛最经典的口号，它甚至已经被注册为商标。由此也可见哈佛大学对强调学生提高自我能力和勇于付诸实践的重视。在哈佛大学的理念中，由于世人的期待很高，你要么成为一名精英，要么连普通人都没有机会做，因为你毕业于哈佛大学，如果你不能像人们期待的那样做出成绩，那么你将在别人的鄙视中抬不起头来，最终一无所有。

人们常说：“一分耕耘，一分收获。”任何成果的获得都必须建立在付出的基础上，因此，当我们想要得到什么时，首先要做的就是为此而努力。只有自己辛勤付出了，才可能会有收获。如果前后倒置，也许我们就什么也得不到。很多人在做事情时，总是会思前想后，患得患失，问自己能够从中得到什么，然后决定自己付出多少，实际上这样的想法本身就是错误和不现实的，因为他们没有意识到自己的获得完全取决于自己的付出。如果我们什么都没做就想着回报，我们就会被这种虚幻的设想所累。

汉克斯总是抱怨老板对同事杰克偏心，论工作经验，自己还比杰克早进公司半年，可是每次有什么重要事情，老板总是交给杰克来完成。没来多久，杰克的薪水就已经超过自己了，而且还将获得公司一份长期雇佣合同。汉克斯感觉自己越来越得不到重用，他认为老板没有给他足够的重视，而杰克则是一个只会溜须

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



拍马的家伙。汉克斯越来越难以忍受这种工作环境了，他整天愁眉苦脸，打不起精神来。

老板也看出了端倪，一天，他把汉克斯叫到办公室对他说："我准备购进一批土豆，你去集市上看有没有卖土豆的。"汉克斯去了趟市场，半个小时后回来告诉老板："集市上有三个农夫在卖土豆。""有多少土豆？"老板问。汉克斯只能再跑一趟集市，20 分钟后他满头大汗地跑回来告诉老板："根据三个农夫讲的，他们的土豆总共有 40 袋。""哦，价钱怎么样？"汉克斯觉得老板在耍他，他委屈地嘟囔道："你又没有让我问价格。"

老板笑了笑，说："你别去了。"然后老板把杰克叫到办公室，对他说了同样的话，杰克出去了。40 分钟过后杰克回来了，他告诉老板："集市上总共有三个农夫在卖土豆，我数了数，他们的土豆加起来总共 40 袋，其中两个农夫的土豆每磅 90 美分，另外一个是老头，他的土豆每磅只要 80 美分，我看了看质量，还不错，都比较新鲜，而且他家有货车，如果是大量进货的话，他还负责送货上门，我把他带回来了，他现在就在公司门口等候，老板有什么具体问题可以详细和他谈。"老板满意地点点头，他拿出一份方案交给杰克，对他说："你先把我们的方案看一下，然后按照方案的要求和那个农夫谈吧。"等杰克出去后，老板对汉克斯说："你现在知道你们之间待遇有差别的原因了吧。"

生活中有很多汉克斯这样的人，他总是将眼睛盯在自己的回报上面，却没有想过自己的付出能否配得上这份回报。不管是在别人手下打工还是自己创业，我们所获得的东西实际上都是由我们创造的，如果我们做得不够，那这些回报又从何而来呢？很多人总是先想着回报，认为自己会为这些回报付出足够的努力，但是这个世界的一切都是现实的，不管最后的结果是否如此，先付出才有回报的真理却是无法更改的。只有遵循这些客观真理，我们才会成为一个成功的实践主义者。

人们常常争论究竟是哈佛大学成就了无数的哈佛学子，还是那些杰出的学子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成就了哈佛大学，或者是二者相得益彰，但有一点可以明确的是，学校和学子都在收获名利之前做了付出。哈佛将前沿和专业的知识传授给每一位学子，同时教授他们为人处世之道，尽力将学子打造成最优秀的人；而每一个哈佛学子从在校的努力学习到进入社会之后的努力工作，更是为成就哈佛之名声而奋斗不息。正是因为二者在收获之前懂得自己应该做些什么，才让那些回报成为理所当然。



哈佛心理魔法贴士

用正确的观点来看待自己的付出和回报，懂得用自己的行动来赢得一切，只有明白了“一切获得都来源于行动的付出，一切付出都能得到相应的回报”这样的道理，我们才会一切用行动说话。那具体应该怎么做呢？

在做事之前不要老想着回报。在做任何事情之前，不要老想着能不能得到多少回报，而要告诉自己，只要努力工作，埋头苦干，回报自然会到来。

付出不一定有回报，但没有付出一定会无所得。很多人总喜欢在做事情之前患得患失，这时一定要告诉自己，付出不一定有回报，但没有付出一定无所得。只有先大胆地去做，我们才有可能获得回报，否则一切都无从谈起。

积极地看待自己的付出。人们常说：“谋事在人，成事在天。”有时候我们应该积极地看待，我们能做点什么本身就极具意义，尽量把自己该做的做好，然后顺其自然地看待回报，也许得到的会更多。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



做别人不愿做的事，在升值中升职

哈佛大学教授保罗·迪恩斯曾经说过："与其在热门领域和众多的竞争者展开激烈竞争，还不如在无人关注的领域着手，也许成功离你更近。"成功者之所以能取得成就，原因无非是两点：第一就是我们和其他人做一样的事情，我们做得更好；第二就是别人没做的，而我们做了。这也是一个人品质和能力卓越的重要反映。其实容易做的虽然做起来不费劲，却面临着其他人的激烈竞争，因为每个人的智商和能力相差不大，要想脱颖而出有很大的困难。与其这样，还不如去挑战那些一般人不愿意做的事情，这既能展示自己的能力，更能体现我们不可替代的价值，这也是韦特莱法则的重要观点。当我们被公司强烈需要时，升职加薪也就成了顺其自然的事情。

很多事情别人为什么不愿意去做？原因无非就是两个：觉得没有价值和意义，不屑去做；觉得太难，做不了。实际上任何工作都没有高低贵贱之分，每一份工作都有其价值，只要做好了都同样能出彩。那些别人不屑去做的事情，做起来很简单，而且面对的竞争也不大，只要做好了也能给我们带来成功。别人觉得太难成功不愿去尝试和挑战的，这样的事情当然极具挑战，但正是展现自身能力和价值的最佳机会，一旦成功，带给我们的将是巨大的回报。做别人不愿意做的事情，需要独特的眼光，需要能力和勇气，更需要智慧。

有着"台湾的经营之神"之称的王永庆先生，由于家境贫困，15岁便离开家来到县城闯荡。一年之后，在一家米店当了一年伙计的王永庆借钱开了一家小小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的米店。为了和那些老字号的米店竞争，16 岁的王永庆只好一家家上门推销，好不容易才说动一些住户同意试用他的米。为了将这个客户变成老主顾，王永庆亲自送米上门，将服务工作做得十分周到。王永庆的精心服务获得了这个客户的称赞，表示以后会定点到他那里买米，还向街坊邻居推荐王永庆的大米。就这样，王永庆米店的生意渐渐好起来。

为了打开销路，王永庆在服务上尽心尽力，一律主动送米上门。他甚至还对客户信息进行搜集，根据各家的用米情况进行跟踪服务，估计哪家买的米快要吃完了，他就主动把米送到那户人家。他还免费为顾客提供服务，如淘出陈米、清洗米缸等。很多米店老板都说王永庆是傻子，自己卖米是公平的买卖，干嘛还要像个下人一样给客人做这做那的呢？王永庆却觉得这一切都是值得的，正是因为城里各家米店竞争激烈，只要自己将这些别的米商不愿意做的事情做好，就一定能凭借这些优质服务赢得竞争。王永庆的精心服务获得了市场回报，几年下来，他米店的服务好已经传遍了整个县城，越来越多的人都来他的米店买米，王永庆也借此收获了他人生的第一桶金。

去做别人不愿意做的事情，更能体现出人的能力与价值，实际上也是一种自我挑战和一种能力提升。别人不愿意做的，少了竞争的激励，更需要一份寂寞中的坚持，同时也需要有迎接极度困难和挑战的勇气和能力，这些都是让一个人实现自我提升的重要经历。在企业中，去做那些别人不愿意做的事情，我们的价值也更容易显现，自然能获得更多的升职机会。

哈佛大学常常教育学生，要成为一名精英，就必须要大胆地去做别人不愿意做的事情，这样也许更容易获得关注，展现自身的能力和价值，这比在激烈的竞争中赢得一个脱颖而出的机会的可能性要大得多。尤其是那些人们觉得太过繁琐艰难的事情，勇于去挑战更是对自身能力和意志的巨大考验。这也许就是为什么哈佛大学的学生总能设法让自己成为焦点的原因，因为他们总是在那些冷门中展现着自己的价值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

积极去做别人不愿意做的事情，能让自己在社会和企业中获得与众不同的口碑，或许更容易获得成功，同时也能体现自己的价值，这种剑走偏锋的行为往往让我们的人生注定不平凡。我们在这方面能做的：

学会发现。在生活中，我们有很多事情可做，但是真正能展现自身价值的事情却很少，因此，我们要注意挖掘别人不愿去做的那些冷门领域，也许你将找到一条通往成功的捷径。

看到那些冷门的意义所在。当我们发现那些别人不愿意做的事情的时候，我们要告诉自己，别人不愿意做，并不代表这些事情没有意义，相反，将这些事做好对我们来说将是严峻的挑战，既能展现能力，又能体现价值。

勇于接受挑战。要在冷门中展现自己，赢得关注，为自己的发展晋升开辟一条捷径，并不是一件容易的事情。别人为什么不愿做，肯定有其中的原因，但不管是什么原因，实施起来肯定会有难度和挑战，在面对这些问题之前，一定要有应对挑战的勇气和心理准备，争取获得成功。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

8 小时内疯狂工作，
8 小时外疯狂享受生活

作为一所世界名校，哈佛大学在学生在校期间积极培养他们树立正确的工作和生活享受的观念。哈佛大学有非常沉重的学习任务，同时也有丰富多彩的校园活动，通过这些安排，让学生们提前养成应对以后的社会生活的正确习惯。

苏联伟大的革命家列宁曾经说过：“不会休息的人就不会工作，休息是为了更好地工作。”这句名言极富哲理。事实上，把工作和休息的顺序倒过来，这个命题依然能成立。可以说，休息和工作构成了人的整个一生，它们不仅仅只是一种组合，更是休戚与共的命运共同体。如果没有工作，那么休息就很可能会缺乏物质基础甚至正当性；同样，如果没有充分的休息，我们就不会有精力去坚持工作，无法体验生活的乐趣，工作也将失去价值。

一个没有工作的人，休闲几乎将成为他生活的全部，这种休闲可能被人认为是游手好闲的玩乐。实际上，缺乏工作带来的物质条件作为支撑，以及工作时的那种紧张劳累作为对比，休息的质量肯定也会很低。你能想象一个吃不饱穿不暖的人有一段愉快的休闲时光吗？

马克·鲍勃从前只是美国佛罗里达州桑福德市一家餐厅的厨师，尽管手艺不错，但也只是个寂寂无名之辈。不过有一天，马克·鲍勃终于时来运转，抽中了数百万美元的博彩大奖。当时正是经济危机严重的 2009 年，鲍勃走运的事迹更是让他名声大噪。为了庆祝自己的这份幸运，鲍勃在自己工作的餐厅请客，亲自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



下厨为大家做了一顿丰盛的晚餐。

晚餐过后，鲍勃的老板保罗开始发愁了，他想应该再招一个厨子来顶替鲍勃的工作，他认为已经是百万富翁的鲍勃肯定不会再给他做菜了。为了不影响生意，保罗很快写了一张招聘告示贴在门口，希望招到一名厨师来顶替鲍勃的工作。让人惊讶的是，第二天鲍勃竟然按时过来上班了，他向保罗打趣道："这可是我的老本行，你们休想把我丢进那些豪华会所。"

就这样，鲍勃好像什么也没发生一样继续像以前一样工作。很快，饭店里的食客渐多，当人们发现鲍勃依然在这里工作时，都很惊讶地向他挥手致意。鲍勃的这一举动引来了很多围观者，甚至连记者也来了。记者问他："鲍勃先生，你现在已经不用担心生计的问题了，为什么还继续在这里工作呢？"

鲍勃一边工作一边回答："做一名厨师可是我这一生的愿望，因此工作本身对我来说就是一种快乐，而且如果没有了这份工作，我天天在外面玩又有什么意思呢？如果没有了工作时的那种辛苦，休闲玩乐的那种愉悦感也将会被冲淡，这也是我继续工作的原因"。

实际上，一个人辛勤地工作，很大原因就是希望能通过工作来创造美好的生活环境，进而能享受生活。只有搞清楚了工作和享受生活之间的关系，我们才能将两者并重，成为一个事业和生活双丰收的大赢家。一个成就美丽人生的人，也一定是一个懂得以工作为重，同时也能够享受生活的聪明人。另外，工作与休闲时的两种状态的互补同样使二者相得益彰。如果没有工作带来的足够的物质收获和那种紧张的身心状态，那么就不会有休息时的那种舒适和轻松愉悦。

很多人都会有这种感觉：平时上班拖拖拉拉很不积极，常常会留下一堆"遗留问题"以待解决；到了休假的时候却常常想着工作，无法安心休息，从而导致休假质量不高，而没有过好假期，又会让人长期处于一种紧张和压力之下，同样没有充沛的精力和良好的状态去积极工作，这种恶性循环最终让工作和休息都缺乏质量，最容易带来失败的人生。所以说，在生活中，我们要学会全身心地投入

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到每一种状态中，才能保证生活质量，达到应有的效果。



哈佛心理魔法贴士

正确处理工作和休闲之间的关系，是一个人获得成功人生的重要保证。要想正确处理二者之间的关系，可以从几个方面来着手：

学会平衡自己的事业和生活。在我们规划自己的人生时，一定要正确认识工作和生活对人生的重要性，懂得将二者平等看待，从心底给予充分的重视。

专注很重要。不管是在工作中还是工作之外的休闲，都应该带着强烈的专注力投入其中，只有这样，我们才能让每一种状态都达到完美。

合理地安排计划。不管是要做好工作还是想要有一段愉快的休闲时光，合理的安排很重要。养成按规划行事的习惯，就会在工作和休闲的过程中减少了杂念，从而确保每种状态的质量。

不要把工作和休闲相互混杂。有时候工作和休闲交错进行可能会起到独特的效果，但要尽量避免，尤其是一些重要工作和较长的假期，应该将二者完全隔离，尽情地沉浸在每一种状态之中，做到心无旁骛。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



social intercourse

第 4 章 哈佛社交心理课：拥有最打动人心的力量

多个朋友多条路，朋友多了路好走，随着社会化浪潮的不断前进，我们也越来越不可避免地要融入这个社会之中。这也决定了我们必须要和周围的人打交道，学会如何和他们交流与沟通，以此来创造良好的人际关系，这将帮助我们获得成功的事业和美好的生活。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给自己贴上“热情”的标签

哈佛大学心理学教授罗伊指出：热情是一种精神特质，代表一种积极的精神力量。研究表明，热情可以弥补一个人 20% 能力上的缺陷；反之，一个人如果缺乏热情，那么它本身的能力可能只能发挥出 50%。也许每一个人展现自身热情的方式和程度会有差别，但毫无疑问的是，热情潜藏在每一个人的心里，只要学会利用，它就会释放出巨大的能量，让我们受益终生。

当我们在服务中展现热情时，顾客会觉得我们是在用心经营这份事业，或者对顾客表现出一定的期待，你的这份热情也会感染他们，他们也能回应你这份期待。热情地工作不仅能带来良好的工作业绩，更能向人们展示一种积极的工作状态。这种状态能激励自己努力工作，并以工作为乐。激发自己用全部的能量去从事自己的工作，这样的人也更容易获得成功。除此之外，这份热情也能感染周围的人，帮助我们成为大家关注的焦点，成为一个受企业欢迎的员工。所以说，当我们给周围的人留下工作中热情洋溢的印象时，将帮助我们赢得一个良好的工作环境和光明的前途，因为公司相信，你的热情不但可以成就你自己，还能感染其他的人，让整个公司的人集体受益。

盖伦·盖蒂是一个成功的石油商，24 岁的时候，盖蒂已经开始独立经营自己的石油业务，并在一笔业务中赚到了高达百万美元的人生第一桶金。虽然已经是一个成功的老板，但盖蒂却一直对基层的工作充满热情，很多时候看起来更像一个工人。他把大部分时间都用在钻探上，穿着满身油污的工作服与工人们同吃同工作，为了在钻探上取得一点成绩，盖蒂常常亲自带着员工日夜奋战，雇员们也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



被盖蒂的热情所感染，做起事情来十分卖力。

有一天，一位老练的油田工人在钻井工地上找到盖蒂，提出要在他手下找一份工作。盖蒂了解到他原来是一家大公司的工人，就问他："那里的待遇比我这里好多了，为什么非要到我这里来呢？"油田工人很生气地说："那个公司虽然大，设备也很先进，但是老板很少到油田来看看，大家干起活来总是拖拖拉拉，消极怠工，我在那干了差不多半年，只钻了四千英尺！"

盖蒂笑着问他："你认为要是我这个工作队去干，钻这么深会花多长时间？"油田工人回答："我觉得您这边从您到员工都很有热情，我喜欢这样的工作氛围，我相信如果我们去干的话，只要十天就行了，这就是我想来这儿干的理由。"盖蒂听了很高兴，于是将他招到自己的公司，这个员工很快便成了公司的骨干成员。

有一次，盖蒂从加利福尼亚西尔滩油田投标获得了一小块油田，但由于对外运输通行不畅，那里根本无法让载运物资和装备的卡车开进去，同行们都劝盖蒂，说这块油田是很难钻出一口井的，哪怕是一百年都无济于事。但盖蒂没有放弃，他和工人们商量，大家一起想办法。一个钻井工人说："先生，我想我们还是去现场实地探查一下，然后再制定一个合理的计划吧，一定能找到解决方法的！"盖蒂于是和工人们一起来到那块土地上，工人们根据实际情况，向他提出了运用小型钻井设备和铺设窄铁路的建议，不但在这里成功地打出了油井，而且很快地将这些石油运了出去。正是这份对工作的热情，让盖蒂成功地经营自己的事业，最终成为一名亿万富翁。

工作的热情当然来自于我们本身对这份工作的喜爱，但其实还有很多原因来成就这份热情。如果你对自己或者这份工作充满了期待，当你带着一份热望去面对你的工作时，你同样能展现出你的热情，实际上这种动机同样也是会被赞赏的。

当我们对工作展现出一种热情时，哪怕当下做得并不是很出色，公司的领导和同事还是会给我们足够的耐心和鼓励，因为他们相信，一个对工作充满热情的人一定潜力无限，百折不挠，竭尽全力。这份热情也一定能帮助他们最终获得成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说得直白一点，向外界展现你对工作的热情，不仅能够在实质上帮助我们自己在工作中获得成功，更能吸引周围人的注意，因为他们欣赏我们的这种工作态度，从而给予我们更多发展和提升的机会。

哈佛心理魔法贴士

对工作充满热情并积极地展现出来，既能帮助我们做好这件事情，同时也可以为自己的发展创造良好的外部环境。要让自己成为一个充满热情的积极分子，我们可以从以下几个方面进行努力：

对工作充满期待，对自己严格要求。一个对自己和工作充满期待的人，不管从事什么样的工作，都会让自己保持一种热情，这种态度能让自己取得工作成绩，并从中获得回报，反过来同样能进一步激发自身的热情。

学会培养一份热情。就像人与人之间的感情一样，我们对工作的热情也可以通过有意识的培养来建立。通过建立工作目标，畅想工作回报等各种方式去培养一份对工作的热情。

要勇于展现和表达自己的热情。对工作的热情不但要落实在工作中，也要学会大胆地展现出来，让周围的人欣赏自己的态度，同时也可以帮助自己获得更好的发展机会。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人人都喜欢适度的赞美

哈佛大学社会心理学教授杰尔姆·卡根曾经说过：“赞美不但能给予别人肯定和帮助，更是一种美德。”在生活中，一句赞美展现着我们的一种态度，即尊重和认可。当我们赞美别人时，他们将得到一份肯定和激励，我们的赞美能帮助他们取得更大的成绩，有时候，一个赞美甚至能改变一个人的一生。

赞美可以说拥有无限广阔的空间，可以毫不夸张地说，这个世界上，没有人不喜欢被别人赞美，因为它反映出很多积极的信息，让接受赞美者感受到自身的美好。所以说，我们在生活中不要吝啬自己的赞美，这将是一种成人之美，也将变成一个助推器，给予对方继续前进的动力。

卡内基是美国著名的钢铁大王，随着公司的发展壮大，卡内基决定聘请一名执行长来分担自己的工作，于是公司在1921年对外发出了招聘公告，报出的年薪高达百万。如此诱人的薪资自然吸引了全国众多的商界精英，一时间应聘者纷至沓来。经过层层的挑选，一个叫夏布的不起眼的年轻人最终脱颖而出，成为卡内基心目中最合适的人选。不过从夏布的履历来看，他并不出众，既年轻，又没有多少辉煌的过去。很多人对卡内基的选择提出了质疑：“他怎么会成为最后的胜利者？”

对于外界的质疑，卡内基做出了自己的解释，他觉得相比其他的应征者，夏布有一个很突出的优点，那就是他最擅长如何去赞美别人，这是他身上的闪光点，却也是很多人最缺乏的一种能力，“这种能力不仅在生活中能成为一种有效的交

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

流手段，在事业中同样重要，我相信他能够获得不错的成绩。”卡内基没有看错人，他的预言得到了验证，后来，夏布成为他最得力的事业助手之一，不仅得到公司各阶层同事的尊重和欢迎，在行业中也是一个谈判高手。

美国著名企业家玛丽·凯·阿什曾经说过：“赞美的力量是无穷的，它将产生一种不可思议的推动力。不管是在生活中还是职场上，懂得赞美将帮助我们收获成功。”当然，赞美最好是诚心诚意的，不能为了让自己受到欢迎或者让别人心生愉悦而盲目赞美。这样既容易让自己背上阿谀谄媚的形象，在别人的眼里成为别有用心的不受欢迎者，因为那些虚假浮夸的赞美会让那些被赞美者也深受其害，要么因为沉浸在赞美之中无法自拔而迷失自己，看不到自己的缺点，清醒者则会将那些不着边际的赞美看做是对自己的讽刺和中伤，由此可见，赞美的方法很重要。

所以说，一个人不仅要学会赞美，还要懂得如何赞美，既要积极诚恳，又要掌握方式方法，学会适度。只有这样，我们的赞美才会对人对己产生积极的影响，让赞美成为一种最有效的交流用语，帮助别人看到他们自身的价值，迅速拉近我们和周围人之间的关系，达到双赢的结果，这也正是人们常说的：“赠人玫瑰，手有余香。”

懂得赞美他人也是哈佛大学十分注重的教学内容，因为哈佛的老师们深知，一个人要想在社会中获得成功，不仅要靠个人的能力和努力，更需要和谐的发展环境、融洽的人际关系，在前进的道路上有周围人的推拉和帮扶，这些都可以通过赞美来获得。不管是心理课程，还是学生之间的交流互动，赞美都是哈佛教给学子们的一项重要的品德和能力，它让这些学生在以后的人生道路上能遍地鲜花，一路掌声。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



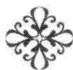
哈佛心理魔法贴士

学会赞美别人既是一种优秀的品格，更是一种杰出的能力，不管是赞美者还是被赞美者，都将从中受益良多。但是赞美也是最讲究方法和尺度的，适当和适度的赞美才会收到良好的效果。所以说，在赞美别人之前，一定要学会如何去赞美。

要有赞美的意识和情怀。赞美别人时一定要真切自然，这样才能让别人安然接受。要做到这一点，需要我们平时养成这种意识和情怀，在别人取得成绩或者展现出优点时能够下意识地进行赞美，而不是出于某种特定的目的和要求，甚至强迫自己去赞美，这样既违心又没有效果。

要学会发现别人身上的闪光点。赞美不能凭空想象，一定要有真凭实据。因此在赞美别人之前，我们一定要学会发现他们身上的闪光点，抓住可赞美的亮点和赞美的方向，这样赞美起来才会有料。

赞美要适度适量。赞美一定要掌握度和量，赞美过头就会变成虚假的奉承，让被赞美者觉得不舒服。赞美也有边际效应，一个人如果被赞美的次数太多，赞美所带来的满足感就会降低，因此，赞美的数量切忌过多，否则就会失去应有的效果。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尊重他人是进行完美沟通的第一法则

人们常说，越是那种获得过杰出成就的人，越能怀抱一颗谦卑之心，这既是成功者的自然表现，同时也可能是他获得成功的重要原因。当我们对周围的人保持尊重时，也同样能收获尊重，同时还能获得完美的沟通，这些对一个人取得成功无疑是有重大助益的。

哈佛大学的成功同样与它时刻怀抱一颗尊重之心密不可分，在哈佛大学，学生是受到尊重的，他们的信仰或者天性都能在此得到很好的保存。正因为如此，从哈佛大学毕业的学生都是个性鲜明的绝品，而不是呆板又单调的群体。另外，哈佛大学对世界其他文明的文化和学术也保持着充分的尊重，进行着积极的交流和沟通，这也正是哈佛大学成为世界学术高地，走在理论前沿的重要原因。当然，也许曾经的一些“污点”更让哈佛对尊重多了一份刻骨铭心的理解。

一天上午，一对穿着朴素的老夫妇在事前并没有预约的情况下，来到了哈佛大学校长办公室，他们想和校长谈点事情。校长的秘书从平常的接待外来人员的经验来看，觉得他们之前肯定和哈佛大学没有什么业务来往，而且看起来也不可能给哈佛大学带来什么帮助。

老先生很礼貌地询问：“校长什么时候回来，我们想见见他。”秘书则以校长整天都很忙，具体什么时候回来无法确定来回绝。不过夫妇俩并没有回去的意思，他们说可以继续等下去。接下来的几个小时里，秘书并没有理睬他们，希望以此让他们知难而退。在坚持了几个小时以后，秘书终于忍不住给校长打了电话，将事情的原委向校长作了报告，校长很不耐烦地同意了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



校长很不情愿地听着夫妇俩来这里的目的。女士告诉他："我有一个儿子曾经在哈佛上过一年学，在这一年里，他拥有愉快的校园生活，但去年他因故去世，我们想在学校给他建一个纪念性的建筑。"

校长并没有被这个故事所感动，反而觉得老夫妇的这个想法太幼稚了，他很直接地说："夫人，哈佛不能为每一个曾在此就学然后去世的人竖立雕像，否则这个学校就会成为一座墓园！"

女士说："哦，校长先生，您可能误会我们的意思了，我们不是要为儿子建一座雕像，而是想要捐建一座大楼。"

校长觉得这个想法更加疯狂而不切实际，他看了一下夫妇俩简单朴素的穿着，然后有点刺耳地说："你们可能不知道，在哈佛建一座大楼得花多少钱，我们学校的建筑物超过750万美元！"

听到校长的话，那位女士沉默了。校长如释重负，心想终于让这对夫妇明白了他们想法的疯狂，他们这下应该知难而退了。

那位女士将丈夫拉到一边对他说："在这里建一座大楼只要750万，那我们为什么不替儿子建一所学校呢？"

丈夫同意了妻子的想法，夫妇俩离开了哈佛，出资在加州建立了一所学校，这所学校就是著名的斯坦福大学。

尊重是一种情怀，一种心态，只要你愿意，它完全可以成为一种纯心理支配的活动。如果你怀着一颗谦卑之心来看待世间万物，那么不管是功成名就之士还是寻常的贩夫走卒、农夫渔樵，都能成为你尊重的对象，当然，在你尊重他们的同时，你也将收获他们的一份尊重。

在人与人之间的交流中，一份尊重首先让人感到自己被认可，从而获得一种满足感和安全感，这种感觉能让人们将心扉向你敞开，将自己真实的想法告诉你，同时也会在意见产生分歧时对你多一份理解和包容。这将帮助双方建立一种平和、友好的环境，让沟通便利顺畅。不管是生活还是职场，当我们能与周围的人保持

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

顺畅的沟通时，我们便拥有了获得成功的基石。



哈佛心理魔法贴士

学会尊重则是获得完美沟通的保障，只有意识到了这一点，我们才会获得与外界顺畅交流的管道。要让自己成为一个懂得尊重的人，我们可以做好以下几点：

要常怀谦卑之心。人们常说，越是饱满的稻穗越会弯腰低头，不管我们的人生站在何种高度，都应该常怀谦卑之心，这并不会让我们失掉身份，而会让人看到我们的修养和品行，从而收获到同样的尊重。

学会看到每个人身上的长处。实际上不管是任何人，他们身上总会有值得称道的长处，只有学会发现这些优点和长处，尊重他们，才会有方向，看起来也更真切。

尊重是一种现实的需要。现实社会往往就是这样，不管我们和谁打交道，只有和他们站在同一视觉平面，别人才会把我们当作可以交流的对象。因此，在现实生活中，我们在和任何人打交道时，一定要告诉自己，尊重是双方实现完美交流的前提。

要有一颗仁爱之心：也许在现实生活中，我们的地位比对方高，或者我们有时无法找到对方身上可以尊重的特质，但我们也可以在心底告诉自己，人与人不管高低贵贱，人格都是平等的，当我们给予对方一份尊重时，别人将会获得一份美好的体验，这同样是一个重要的理由。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



脸上多一点微笑，少一点冷漠

哈佛大学教授杰佛里·萨克斯说过：“冷漠无情，就是灵魂的瘫痪，就是过早的死亡。当你用微笑面对这个世界的时候，那么整个世界都是友好而充满温情的。从客观上来说，一个经常微笑的人也将会是一个睿智和机敏人。这表明他对一切都充满从容与自信，这是能力和态度的双重展示 。”

如果说眼睛是心灵的窗户，那么脸就是心灵的门面，也是一个人心理活动最集中反映的部位。中国也有“出门看天色，进门看脸色”的说法，由此可见，面部表情对一个人心理变化的重要作用。因此，我们一定要学会将美好的一面写在脸上，告诉身边的每一个人，我们是充满友好和善意的。在和周围的人打交道时，如果我们笑脸相迎，会让人有如沐春风之感。满脸的微笑不仅向人们传达着我们的善意，还在向人展示着我们的内心世界。因为在别人眼中，微笑的人开朗、乐观、自信，这些都是成功者应当具备的素质和心态，他们将乐意和我们交往，因为这种心态也同样感染和影响着他们，让这些人从中受益。

玛丽一个人居住在佛罗里达州，这天她刚一打开门，一个拿着水果刀的男子就闯了进来。玛丽微笑着说：“您是厨具推销员吗？太棒了，我正好需要一把水果刀，其实它切蔬菜也可以。对了先生，我看你好像我多年前的一个邻居，他叫怀特，今年应该是 32 岁了，他帅气而且很有爱心，为了庆祝这种巧合，我请你喝一杯咖啡吧，你要原味的还是加糖的？”男人紧绷的脸不由地松弛下来，他甚至变得有点不好意思起来，喝了一口咖啡之后，男子心态也轻松起来，两人边喝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

咖啡边聊着有意思的话题。

喝完咖啡之后，这名男子很有礼貌地向玛丽告别，临走时他对玛丽说："自我进门时，你的微笑就让我重新感受到了这个世界的温暖，它给了我善待这个世界和我自己的力量，我相信它甚至可以改变我的一生。"玛丽当然知道这个男子的身份和来意，但她并没有将自己的愤怒和惊慌表现在脸上，她用满脸的微笑来鼓励自己，同时也成功地感化了那名劫匪，不但保住了自己的生命财产安全，也拯救了一个堕落的灵魂。

哈佛大学的心理学家通过研究发现，微笑除了能让周围的人感受美好之外，对自身也能起到良好的作用，它能激活大脑的思维，甚至是那些大脑平时未被使用的思维盲区也将被激活，从而拓展人的思路，激发人的自由想象力。微笑还是一种情绪的调节手段，我们经常看到奥运会上的一些体操项目，运动员上场时都会给观众一个微笑，实际上这个微笑主要是给自己的，它能鼓励自己，让自己以自信而轻松的心态去面对比赛，在微笑的鼓励下，运动员往往更容易获得好成绩。

更神奇的是，发自内心的微笑所带来的愉快的心情还能提高和强化你的记忆力，因为这时的大脑处于一种平静和放松的状态，因此能记住更多的事情。心理学家通过研究得出了一个结论，如果一个人能够将微笑在脸上保持一分钟，那么他将能获得 45 分钟的好心情。微笑还能让人去联想那些美好的事物，这就是为什么生活在幸福生活中的人，经常能保持轻松愉悦的心情，还满脸微笑。实际上，这既是现实引发了微笑这一表情，也是微笑引带了对美好生活的向往。由此可见，微笑有着不可思议的神奇力量！

如果说笑脸相迎能让人如沐春风，而一脸冷漠则会让人如入寒冬。正因为脸部表情对心理活动的重要展示作用，如果我们一脸冷漠地和人打交道，那么环境也会因此而变得凝固，我们的意图也会被冠以各种负面的意义。人与人之间是相互平等的，至少在人格上来说是如此。不管出于何种目的，人们都不会愿意感受这种冷漠带来的心理煎熬，哪怕你是在施舍。中国就有不受嗟来之食的传统，嗟

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



来之食不仅让被施舍者难堪，当时施舍者肯定也有冷漠傲慢的面部表情。所以说，不管是自身的问题还是别人的问题，我们都应当尽量面带微笑，少一点冷漠。不管对别人还是自己，我们都不能冷漠相待，因为除了伤害，它无法带给你其他任何东西。



哈佛心理魔法贴士

用微笑来面对一切既是在向这个世界展现一个乐观自信的自己，同时也是在对周围的人释放着一种热情和善意。我们可以通过以下方法让自己成为一个微笑天使：

多多考虑别人的感受。要时刻告诉自己，将那些不良情绪反映在脸上毫无意义，它只会向别人展现自己糟糕的状态，而将冷漠展现在脸上更能引起人们的不快，所以当我们和别人打交道时，一定要考虑别人的感受，尽量将好的一面展现给别人。

学会及时化解糟糕的心理状态。很多冷漠的表情源于自己糟糕的心理状态。要让自己保持微笑，不能仅靠脸上强装，一定要学会及时化解那些不良的心理状态。只有自己的心情变好了，微笑才会具有发自内心的真挚。

对周围事物充满热情和希望。微笑有时需要动力，当我们觉得自己能从这个世界上得到很多东西时，我们自然能带着热情和希望去面对一切，脸上的微笑也将永远相伴。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

丈量好最佳的社交距离

哈佛大学除了培养学术精英之外，还十分注重培养社交精英。当今社会处在一个社会化大分工之下，每一件产品的诞生都需要多人协同努力。同时，随着世界越来越开放，人与人之间的交流越来越频繁，市场化程度越来越高，越来越需要谈判来实现商务往来，这些都需要有一个理想的社交环境。恰当的社交距离，是打造良好的社交环境的重要保障。正因为如此，在哈佛大学的理念中，要成为一名社会精英，首先就应该成为一名社交过程中的绅士。

美国著名的人类学家、心理学家、方法意义学创始人霍尔博士通过大量的实验证明：一个人在文明社会中与他人交往所形成的关系的亲疏远近，可以用界域或者距离来衡量。也就是说，只有在关系亲密度允许的情况下，人们才会允许现实的社交距离。如果社交距离与实际的关系不相匹配，就会引发对方的排斥或者双方之间的矛盾。因此，合理地丈量自己的最佳社交距离，对保持良好的社交气氛有着重要的意义。它体现着交际双方的关系和心理状态。这种看似可有可无、非常理性化的社交方式，往往在关键时刻能对双方关系的走向起到十分微妙的影响。

麦克是一个保险销售人员，在周三的一次电话交流中，他和潜在的客户布朗先生交谈得很愉快。布朗先生对一款保险产品很感兴趣，表现出很强的购买欲望。麦克一看有希望签单，于是想趁热打铁赶快将这位顾客拿下。他向布朗先生提出面谈的邀请，希望当面向他详细介绍这款产品的各种优点，布朗先生同意了。

第二天，麦克精心准备一番，便带着资料和保单到了布朗先生家里。一进门，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



双方的交谈还算热络。在布朗先生想要浏览保险具体的条款之后，麦克将资料递给了布朗先生。他原本是和布朗隔着一张书桌对面坐着的，为了能随时解答相关的条款，麦克在递交了资料之后直接坐在了布朗侧身的沙发，两人的身体挨在了一起。让麦克意想不到的是，布朗先生在问了一个问题之后便没有再问了，随后便对麦克说希望把资料留在家里自己认真看一遍，然后再决定是否购买，如有意向再主动联系他，麦克只好带着失落的情绪告辞。

麦克走后，布朗太太问丈夫其中的原因，布朗先生满脸不耐烦地说："这个销售人员一点职业素养都没有，本来坐在我对面好好的，硬要挤着和我坐，我们可不是什么亲密的朋友，而且我问个问题还得歪着脖子，这样既不自在，也不舒服。他这样看起来没有了那种职业化的正式，我反而不太放心这款产品了。"果然，等麦克忍不住打电话询问结果时，布朗先生表示近期不打算购买。

在美国，社交距离被分成亲密距离、私人距离、礼貌距离、一般距离四种。每一种社交距离都对应着相应的社交关系。只有在距离合适的情况下，双方之间的关系才能保持融洽，无论是关系的进一步发展还是沟通交流气氛的融洽，都应该用适当的社交距离来维护和推动。举个很简单的例子，如果是两个很亲密的人，他们可以勾肩搭背进行零距离接触，但如果是普通的朋友甚至是陌生人，在正常的社交场合下，这种距离就有可能引发别人的不安。反过来，如果两个关系亲密的人在社交场合距离太远，则同样会引发对方的不满，从而导致关系疏远。所以，丈量好自己的社交距离很重要。



哈佛心理魔法贴士

要想成为一个成功的社交精英，就一定要严格遵守社交礼仪和规则，这些礼仪和规则也往往和人们的潜意识是相互契合的，而保持最佳的社交距离是一场美丽社交活动的开始。我们应该注意以下几点：

服从心灵的安排：人与人之间的关系的亲疏，实际上是一种心灵

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的距离，只有服从这种心灵的现实状态来安排合适的社交距离，我们才会和对方进行一场好的交流。

把握双方之间的亲密程度：社交距离的大小取决于双方之间的关系亲疏，因此在丈量社交距离前，一定要了解两人之间的关系，精确把握亲密程度，只有这样才能在对方认可的距离和对方进行交流。

看清场合很重要。除了亲密程度之外，不同国家、民族和文化的社交场合，最佳的社交距离都有可能不同。因此，在设置最佳社交距离之前一定要看清场合，了解不同文化下的社交差异。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



相比完美的神，
人们更喜欢稍有不足的人

哈佛大学博士厄尼斯特·科慈曾经写过一本书——《承认不完美，心灵才自由》，书中写道：追求完美是每个人的梦想，毫无疑问的是，几乎每个人一生都处在追求完美的过程中。但这也就是说，无论如何，每个人都将会是不完美的。在这个过程中，我们一定要看清楚现实的自己，承认自己是一个不完美的人，接纳自己的不足，才会活得真实洒脱。

追求完美和承认自己不完美是相辅相成的。完美之所以是很多人毕生追求的理想，就因为它是一个无法企及的高度，无论如何我们只能和它接近，而不能完全达到。如果我们看不清现实的自己，总是活在一个完美的自我假象中，就无法看到自身的缺点，会在不知不觉中犯错误，从而引起别人的不快。其实很多人都能活在现实中，知道自己是不完美的，别人同样如此。所以，每个人心中都会形成一种对现实的认识，那些以完美之神自居的人不但不能成为众人学习的榜样，反而会引起人们的反感。

正因为绝大部分的人能认识到这一现实问题，人们才会接受和包容每个人身上的缺点，同时也明白所谓的完美不过是自欺欺人的假象。因此，我们在和周围人的交流中，要带着务实和谦逊的心态，承认自己身上的不足，尽量展示自己真实的一面。很多人也许会通过各种修炼让自己在别人面前表现得滴水不漏，这并不是完美，这种看似完美的状态并不一定会受人欢迎，因为人们觉得这样的人不真实亲切，太善于修饰和伪装。所以当我们在和周围的人打交道时，既要尽量避免让自己犯错误，同时也要勇于承认自身的缺点和不足，这样既让自己活得不那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

么累，同时也能得到周围人的认可、喜爱。

著名的好莱坞影星施瓦辛格一直都以银幕硬汉著称。他外貌俊朗，形体健美，常常以英雄和好男人的形象出现在电影里，是一位真正的大众情人，也是众多女性心目中的完美男人。除了在影视界卓有建树之外，施瓦辛格在淡出银幕之后，还投身政界，并成功当选美国加利福尼亚州的州长。因政绩显赫，他成功连任，这种人生的轨迹同样堪称完美，是真正意义上的人生胜利族。

但正是在人们对他的完美印象之下，施瓦辛格却直言自己并不完美。他在接受媒体的采访时，坦承与前妻的 25 年婚姻期间有多段婚外情，其中和家里的女管家偷情并育有私生子是他犯下的最大的错误。在一档电视访谈节目中，施瓦辛格将自己生活中的点点滴滴公诸于众，并毫不讳言自己对于感情的不专一。另外，施瓦辛格还表示，在很多事情上，为了维护自身的形象或者为了获得某方面的利益，自己都喜欢让一些事情变成秘密。“虽然这让我屡屡获得成功，但这对周围的人来说并不好，也不是真实的自己。”不过这一切并没有损害施瓦辛格的形象，人们反而觉得他更加真实和亲切了。

现实生活中，不断改正缺点和提高自己的能力、思想是每个人都应该毕生追求的。但不管自己取得了多么大的成就，人生多么的成功，都要承认自己并不完美。你的不完美一面其实周围的很多人都能看到，也能接受和包容，但如果你看不到或者看到了却不愿意承认，而是自欺欺人地以完美之神去和周围的人相处，那么只会成为一个虚伪的讨厌鬼，因为没有一个人愿意看到一个和自己并无多大区别的人，却总是以神的姿态出现在自己的生活之中。

哈佛大学在教育领域所取得的成就不用赘言，从这里毕业的学子都向世人证明了自己卓越的才能，但无论是哈佛大学本身还是这里的学子们，都从来没有以完美自居，他们所做的就是发扬自己的优点，并承认和不断克服自己的缺点，因为他们相信，优点会赢得赞赏和敬佩，缺点同样也会得到包容，袒露着缺点的自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



己依然将会是一个让大家喜欢的人，因为每个人都知道：“我不完美，你不完美，他也不完美。”



哈佛心理魔法贴士

勇于承认自身的不足，向周围的人坦承自己的缺点，是一个人活出真实自我的重要前提。生活中，我们可以通过以下方式让自己成为一个勇于承认自身缺点的人：

学会审视自己。要想让别人看得起自己，首先就需要学会审视自己，这样才能让自己站在更加客观的角度去评价自己，发现自身的不足之处。

要包容自己的缺点。有缺点固然不是什么好事，但它是一个客观的存在，不管你喜不喜欢，首先要正视它，才能逐渐克服它，同时也要学会去包容自身的不足，只有你首先包容了自己，才会得到别人的包容。

每一个人都不完美。我们要明白这样一个道理，在这个世界上没有完美之人，既然如此，每个人身上都会有不足之处，所以与其掩饰不足，强装完美惹人厌，还不如展现自己最真实的一面。而更高级的做法，从前有人懂得自嘲，现在互联网上流行“自黑”，都是让人赞赏的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别人更能接受倾听者而不是“碎碎念”者

法国启蒙思想家伏尔泰有一句名言：“也许我并不赞同你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利。”哈佛大学也以此为理念，学校经常教育学生，不管对方说的话我们是否感兴趣或者同意他的观点，但是首先凝神倾听是必要的。当我们理解他说话的内容时，也给对方留下了我们很尊重他的印象。这实际上是人与人之间沟通和交流的最重要的前提，因为没有一个人愿意和不尊重自己的人打交道。

做一个倾听者并非就是在施恩于人，对自己同样极具意义。只有用心倾听了，我们才能清楚地了解别人的观点，减少双方之间由于误解带来的不必要的麻烦。另外，一个倾听者还会向对方展现出自己的涵养，不管最终双方的观点是否一致，但至少给别人留下了良好印象，别人并不会因此对我们产生厌恶感。这也就是人们常说的：不管结果如何，首先态度很重要。如果我们在别人的话还没说完之前就开始喋喋不休地争论，那么矛盾的焦点就会转移，变成了对人不对事的争吵，这无助于问题的解决，只会加深双方之间的误解与分歧。

居住在美国的凯琳夫妇有两个可爱的孩子，但不幸的是，他们的女儿在玩耍时摔成重伤。送到当地医院后，医生告诉这对夫妇，由于他们的女儿失血过多，病情很严重，需要马上输血。但是夫妇两人都和女儿的血型不符，好在女孩的弟弟与姐姐的血型吻合，于是夫妇决定从儿子的身上抽血给女儿。当夫妇俩将这个决定告诉儿子时，儿子犹豫了一会儿答应了，不过他向父母提出：能不能先让他吃一桶冰激凌。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



听了儿子的这个想法，凯琳既伤心又生气，她对儿子的表现感到失望，但她还是耐着性子问儿子："你为什么会提这样的要求，妈妈想知道其中的原因。"儿子说："因为我很喜欢吃冰激凌，如果我现在不吃，等把血输给姐姐之后，我就没有机会吃了。"

原来，男孩以为救姐姐的命必须要把自己的血全输给她才行，所以他觉得自己在临死之前提这样的要求并不过分。凯琳在了解了儿子的想法之后十分感动，她为儿子的奉献精神感到骄傲。凯琳吻着儿子说："宝贝，你不用将所有的血全部输给姐姐，只需要一点点就够了，这对你不会有多大的影响，所以你以后还有很多机会去吃冰激凌。"

这个故事告诉我们，不管在什么情况下我们都要学会倾听。永远不要在对方还没说完的情况下打断别人说话，或者按照自己的想法武断地妄下结论，否则很容易引发误解，甚至伤害对方。在这个故事中，如果凯琳不去倾听就武断地拒绝儿子那个看似不近情理的要求，她就不可能知道儿子的真实想法。他儿子也不可能及早知道真相，那就是输血只需要他少量的血液而不是全部，并不会危及生命。如果不是这样，小男孩一定会觉得父母不够爱他，甚至对他有点残忍，为什么在自己临死前这个小小的愿望都不能满足呢？而且在输血的过程中，小男孩肯定也会面临着死亡降临的心理煎熬，可想而知，这会给他幼小的心灵造成多么大的伤害！

从心理学的角度来看，能将自己的想法和观点全盘托出并有一个倾听的对象，本身是一件十分美好的事情，说话人会因此而心情舒缓，有一吐为快的轻松。如果双方的观点正好一致，那么作为倾听者的自己将成为对方的知己，这就是倾听的魅力。如果我们总是不让他将自己的想法完整地表达出来，那么首先就会让对方心情抑郁，进而对我们产生厌恶、反感和排斥。

美国前总统比尔·克林顿也是哈佛大学的著名校友，他曾经说过一句著名的话："倾听，用你的耳朵说服他人。"只有通过倾听全面了解对方的观点，我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

才能比较出自己与对方观点的差异和优劣，说服对方也有凭据，而且不容易引起对方的强烈争论，因为他会发觉我们之前已经用心倾听了，我们的做法肯定是有凭据的，正是因为如此，你也会多一个说服对方的机会。不论如何，懂得倾听的人一定是一个受欢迎的人，因为大部分的人都知道，自己没有权利和能力让别人和自己的观点一致，但也许没有一个人不希望得到别人最起码的尊重。



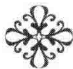
哈佛心理魔法贴士

学会倾听既是一个人全面了解对方的想法和观点的必要途径，更是一个人得到对方认可和尊重的前提。生活中，我们可以通过很多方法让自己成为一个受欢迎的倾听者：

将倾听看作最起码的尊重。不管在什么样的场合，在别人阐述自己的观点时，我们都应该认真倾听，并将此看作对他最起码的尊重。

将倾听当成了解对方的重要渠道。在和对方打交道时，一定要告诉自己，只有倾听才能了解对方的想法，然后才能有针对性地发表自己的观点。

尽量避免不必要的语言交锋。不要通过在语言上压倒对方的方式来说服对方，那样反而会增加双方之间的矛盾，只有倾听才是产生说服力的前提。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第 5 章 哈佛气场心理课：行走世间，气场为王

一个人的能力也许不是别人在短时间内就能了解的，但一个人的气场却很容易被周围的人感知，它将成为我们综合实力的一种集中而隐性的展现，也将成为我们个人能力的重要组成部分，为我们获得成功提供强大动力。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

气场源自野心和霸气

哈佛的学生都知道，要想成为一名成功者，就必须要有内在的精神动力和良好的外部环境的推动。这个内在的精神动力就是对实现梦想的渴求，也就是人们常常说的野心。而良好的外部环境则需要通过自身的精神特质来获得，霸气便是其中的重要内容。霸气能够让你周围的竞争者对你产生敬畏感，往往不战自退，让你兵不血刃便获得成功。同时也能形成一种强大的向心力，让周围的人聚集到你的周围成为虔诚的追随者。

在现实中，这两种内在特质都是奠定强大气场的基础，这也是每一个成功者不可缺少的精神气质。缺乏野心和霸气的人，会让人觉得缺少一种冲劲和强大的控制力。而拥有野心和霸气的人就能够让他们的气场更加坚实和强大，任何人都难以动摇和抗拒，从而对他人产生更强的影响力。

成功不是用嘴说就可以做到的，凡是成功的人都具有强大的心态和气场。造成他们具有强大气场的基础就是他们拥有别人不可比拟的野心和霸气，这是他们强大气场的基础和来源。没有一个人可以轻轻松松地获得成功，每一个成功人士不仅要面临苦难的考验，还要经受住心态的磨炼，没有野心和霸气，很少有人能坚持到最后。

野心体现着一个人奔向理想的意图，这种渴望成功的欲望越强烈就越容易成功。所以，一个拥有野心的人，才能够不畏艰难地奔向成功。

法国曾有一个叫巴利昂的青年，他出生在农村，家里十分穷困。为了生存，巴利昂来到大城市打工。起初他做的是一名推销员。由于他是从贫穷的农村走出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



来的，相对于一般人来说，他更能吃苦拼搏。他通过勤勤恳恳的工作，从一个小小的推销员迅速成为一个部门的主管，后来，他又慢慢发展成为亿万富翁。

在他就要和这个世界告别时，他回忆自己的一生，觉得有太多的感受，而且他把自己风风雨雨的人生经历当做自己一生最重要的财富，想要把这笔财富告诉世人，让更多的人都能受益。于是他出了一个题目，向全国寻求答案。这个题目是“穷人最缺的是什么”，谁要是回答对了，他就把自己的巨额资产奖给那个人。这个题目在全国公布后，很多很多答案像雪花一样飞来。有人说，穷人最缺的是知识，有人说，穷人最缺的是智慧，也有人说，穷人最缺的是金钱……但是竟然没有一个答案和他心目中的答案是一致的，他非常遗憾地离开了人世。后来，人们打开他遗留下来答案的纸条，上面写着：“穷人最缺的是成为富人的野心。”

上面的例子告诉我们，穷人之所以成为穷人，那是因为他们缺少成为富人的野心。没有不变的事实，只有不上进的心。要想成为一位成功人士，就需要有一颗向往成功的心。就如拿破仑所说，不想当将军的士兵不是一个好士兵。人生在世，短短几十载，没有一颗拼搏奋斗的心，那就是浪费和辜负自己的人生。

强大的气场不仅需要野心，还需要霸气。霸气并不是霸道，而是一种与生俱来的气势和威胁力，一种宽宏乐观舍我其谁的态度。如此，才会让人敬佩。

生活中，每一个人都会遇到一些不开心的事情，越是贫穷的人越是容易为琐事而烦恼，越是喜欢斤斤计较越会让自己的气场变得弱小。所以，要想让自己的气场强大，乐观宽宏的胸襟和态度是必须具备的。其实，一件事情好与坏，和你对待生活的态度有着莫大的关系。有着宽宏的心态，看待事情的视角就会高于常人，会让你更显得大气磅礴，这也就注定你的人生将与众不同。

人与人之间的气场有很大的差别，内心的强大与否是决定气场强弱的关键。有些人能成功就是因为他们善于塑造自己的内心，有的人一生碌碌无为就是因为他们在内心深处放弃了信心和追求。一个人具有君临天下的外在气势就是因为他们拥有强大的内心。他们拥有着自己的野心和霸气，对生活和命运接受但不屈服，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并相信自己具有超越世俗的能力与战胜困难的决心。



哈佛心理魔法贴士

野心和霸气是成功者必备的要素，也是形成个人气场的重要来源。凡是具有野心和霸气的人，他们都会做到以下几个方面：

不达目的誓不罢休的决心。成功人士都是很有决心的人、拥有野心和霸气的人，而不达目的誓不罢休的决心就是野心和霸气的一种重要体现，也能展现出强大的气场。

要有应对困难的顽强精神。应对困难的顽强精神是一个人走向成功必不可少的精神力量，既能催生个人的野心，展现自身霸气，同时也是个人气场的重要组成部分。

积极增强个人能力。野心和霸气的产生必须要有相应的能力作为基础，强大的个人能力不仅能助长我们的野心，增长霸气，其本身也是个人气场必不可少的基础。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



增强意志力就是为你的气场不断加分

在哈佛，只有天才和疯子之分。哈佛的每一个人，他们都在为自己目标坚持不懈地努力着，他们当中的每个人都像疯子般努力的。就如这样一句话所说的："假如他当初失败了，屈服了，那他在人们的眼里，不过是个疯子。幸而他成功了，所以他是个天才。"天才和疯子之间的共同之处是他们都很努力，而成功与否是区别二者的唯一标准，成功者就是天才，不成功者就是疯子。不管是人们眼中的成功人士还是疯子，他们都在困难面前保持着坚定的意志，正因为如此，我们在这些人身上可以感受到超乎常人的气场。

疯子并不可笑，可笑的是一些人连成为疯子的机会都没有。努力，为自己的梦想和理想进行不懈奋斗，这样的人不仅不应该受到他人的耻笑，反而应该赢得他人的尊敬。可以说，一个人意志力的大小，决定着他精神力量的强弱，对其气场有着非常大的影响。要想让自己的气场变强，增强意志力是重要一环。

美国橡胶工业之父、发明家查尔斯·古德伊用自己的一生践行着这样的道理。19世纪初，橡胶工业在世界上才刚刚起步，但是，已经有不少人开始研究橡化工生产，年过四十的古德伊也开始从事橡化工生产的研究。虽然他十分贫困，但他还是向朋友借了一笔钱，成立了自己的实验室。很长一段时间里，他都窝在实验室里，他的日常生活和科研活动都在小屋里进行。半年后，他借朋友的钱都用光了。他又四处借钱，却处处碰壁，后来，他连一日三餐的基本生活都不能保证。

尽管如此，但他仍每日每时都忍受着饥饿和头晕眼花的折磨，继续埋头进行试验。一天，古德伊又一次实验失败，也耗费了所有的精力，此刻的他实在难以

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再支撑下去，他没有吃的，也没有一分钱。于是，他决定出去讨点儿饭吃，就头重脚轻地向外走去。不料，由于过度饥饿劳累，稍不留神，脚下一滑，他碰掉了桌子上的一瓶硫酸。这时他心痛得忘记了饥饿，蹲下身来，只能眼睁睁地看着心爱的溶液在地上迅速地扩散。但在绝望的同时，往往孕育着机会！他猛然发现，地上的橡胶块在被硫酸浸润后，变得十分柔软，颜色也变得更深。古德伊十分开心，兴奋和喜悦让他流下了眼泪，他终于找到了制胶的新方法。

古德伊在困难面前保持的强大意志力，深深震撼了他周围的朋友，他们从古德伊身上感受到了强大的个人气场，正是这种气场，让朋友们相信古德伊终将获得成功，同时也愿意为他提供帮助。在朋友的帮助下，古德伊用新技术生产邮袋。但是，用此方法生产出来的橡胶邮袋一碰即碎。为此，他不仅要承担一大笔赔偿，而且投资试产厂家的老板对他进行语言上的侮辱，他的行李也被丢到大街上。此后，他只能露宿街头。面对又一次的失败，他并没有屈服。他暂时选择到熟人店里当伙计，他什么活都干，几个月下来，他积蓄了一些钱，他就又开始了自己的试验。又是 4 年过去了。古德伊不知道自己失败过多少次，被别人赶出门多少次，只知道最后家徒四壁，然而，他对自己的研究坚定不移，为了实验，他甚至把儿子上学用的书，卖掉来换钱。最终，经过不懈努力，他研究出一种切实可靠的硫化橡胶法，即用高温加硫磺处理橡胶，他申请并获得了专利。

古德伊硫化橡胶法的成功研制，深深地震撼着每一个人的心灵，在人们眼中，他伟大而让人尊敬，这就是一种异于他人的超凡气场。美国早期大部分的橡胶制品都是通过古德伊发明的方法制造的，他的专利费一度攀升至 30 万美元，变成了一位让人敬慕的富翁。古德伊不懈努力的精神和坚强的意志力，让他的气场熠熠闪光。

成功必然要经历磨难。这就要求我们不断地加强自身的意志力，来克服成功道路上的艰难险阻。提高自身的意志力，不仅可以为你的事业增添助力，也会给你的气场加分。成功并非易事，气场的培养也会有一个艰辛的过程，要想在事业

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



上取得一定的成就，让别人对你刮目相看，意志力的锻炼和培养是不可缺少的。并非所有人都能够在困境中成就自己的事业，但在人们心中，具有坚强意志的人的精神和毅力是值得敬佩的，其气场足可以震撼人心。

哈佛心理魔法贴士

做事小心是必要的，但是不能胆小怕事，更不能经受不起挫折。提高自身的意志力，可以让你具有坚韧不拔的精神，可以让你的气场更具感染力。怎样培养和增强自己的意志力，来为自己的气场加分呢？下面几点建议可供借鉴：

不受消极思想的左右。积极的思想是增强意志力必不可少的精神动力。在遇到挫折的时候，要尽量让自己不受消极思想的左右，时刻充满正能量，只有这样，才能帮助你增强意志，进而为个人气场不断加分。

坚持就是胜利。在困难中坚持，是个人意志力最重要的体现。当我们陷入困境时，一定要告诉自己：坚持就是胜利。这种坚持力的增强实际上就是在提升我们的意志力。而当我们在困境中坚持时，那种在困难面前的韧劲和对成功的渴望，能造就强大的个人气场。

用行动证明自己。个人意志的增强需要在行动中磨炼出来，也应该在行动中展现。当我们面对现实挑战时，通过增强个人意志力去战胜困难、赢得成功之后，我们的个人气场也将彰显无疑。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尽显优势才能彰显气场

哈佛大学著名教授哈恩曾对自己的学生说：“即使你再羸弱，再贫穷，再普通，你仍然拥有别人羡慕的优势。对于梦想成真的人来说，不是缺少才能，而是缺少对自己才能的发现，缺少对自己人生价值的开发利用。但是要记住，切不要做自己最不擅长的事，否则，到头来将一事无成。”其实，成功很简单，那就是发现自己的优势，并将其最大化。有的人失败就是因为没有发现自己的优势，或者是知道自己的优势而不知道如何利用。只要知道自己有某一方面的天赋和优势，你就需要充分地挖掘和发展，使你成为这方面的佼佼者，那么你就会具有很强的气场和影响力。

孙中山曾说：“人能尽其才，则百事兴。”经过人们对自身的研究发现，人类身上蕴含着很多种优势。只要你能够发现和了解自己的优势在哪一方面，并把它运用到工作和生活上，那么你就能够在自己的事业上取得成功。上帝创造人类，让人类来主宰万物，就是因为人类身上有巨大的潜力可以挖掘，只有找到自身的优势，并将它发挥出来，这样才不辜负上天赋予我们的使命。

马克·吐温是一位著名的短篇小说家，而且他还是一位职业的演说家，他在文字语言方面取得了巨大的成功，这不仅让他美名远扬，也让他更具气场和魅力。但你是否知道，马克·吐温最初想成为一位成功的商人，他在从商的经历中栽了不少跟头，吃了不少苦头。马克·吐温曾做过打字机的生意，亏掉了 5 万多美元，什么也没有得到。后来，马克·吐温发现出版商发行出版他的作品很赚钱，觉得自己也能通过这样的方式赚钱，于是他就开了一家自己的出版公司。然而，经商

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



与写作毕竟不是一回事，马克·吐温的天赋和优势不在经商方面，他的公司很快陷入了经济危机，最终倒闭破产，他本人也欠了很多的外债。经过两次创业失败的打击，马克·吐温终于明白，每一个人都有自己的优势，自己没有商业上的天赋，语言文字才是自己擅长的，于是他就再也没有产生经商的念头，开始认认真真地在全国巡回演讲，并进行文学创作。机智幽默风趣、才思敏捷的马克·吐温终于找到了自己真正的战场，横扫商场上的狼狈不堪，在语言上发挥着他独有的魅力，让自己的气场变得日益强大。最终，马克·吐温通过小说创作和演讲征服了美国及世界人民，这不仅为他赢得了财富，还清了欠下的债务，还为他赢得不朽的荣誉。

一个气场强大的人一定是能够在别人面前展现优势的。好在马克·吐温能够及时醒悟，再次将注意力转回到自己擅长的领域。于是，他又成为了众人心目中的文学天才和语言大师。无论走到哪里，他都魅力无限，气场十足，因为在语言和文学这两个领域，他有着常人难以相比的巨大优势！

尺有所短，寸有所长。人人都有着自己的长处和优点，只要我们能够有效地利用它们，不仅会让我们的气场更强大，也能够在自己的人生旅途中留下浓墨重彩的一笔又一笔。当然，人无完人，金无赤足。但是，面对我们的不足和缺点，我们只要能够认识并善于回避，就不会使自己在自己的人生道路上走弯路。只要是成功的人，都能依据自己的优势来明确自己的人生道路，并取得相当大的成就。无论何时我们都要坚守自己的优势，不要被外界诱惑所动摇，以免造成人生的失误。只有将自己的优势完完全全地展现出来，我们才能够让自己的气场得以彰显，使自己的人生更富光彩。

"宝贝放错了地方便是废物。"这句话说得非常好，人不仅要发现自己的优势，更要善于发挥自己的优势，将自己的优势最大化，这样，自身的价值才会不断地增值。而聪明智慧的人总是能够最大程度地展现自己的优点和才华，散发着耀眼的光芒，让自己的气场变得强大而迷人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

一个人想要彰显自己的气场，在工作与生活上绽放光芒，就需要了解自己的优点和劣势，做到扬长避短，让自己的能力得到最大限度的发挥。那么，如何认识和发挥自己的优势，让自己的气场得以彰显呢？下面几点建议可供参考：

充分了解自己。要想知道自己的优势在哪里，首先要对自身作深入的了解，明白自己感兴趣或者擅长的是什么，只有将注意力集中在这些方面，通过不断强化自己的优势，我们才能在别人面前彰显强大的个人气场。

学会在别人面前尽情展现你的优势。当我们在某一个方面拥有个人优势时，一定要学会自我展现，因为只有在展现个人优势的时候，你才能从容、自信、大气，这些都将让你气场十足。

优势需要通过努力去建立。优势不是口头上吹嘘出来，而是要通过努力来获取。只有通过切实的努力让自己拥有展现优势的才能，哪怕我们不去展现，实实在在的行动和丰硕的成果都能帮我们代言，让那些“仰望者”感受到强大的气场！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



坦诚，让你的气场光芒四射

哈佛人都明白这样一个道理：一两重的坦诚，胜过一吨重的聪明。在人际交往中，坦诚的作用是非常重要的，它可以让我们交到友善的朋友，使我们在自己圈子里更有说服力和影响力，我们的气场就会得到凝聚。

在生活中，我们往往会因为各种原因不能坦言、直言。不管是面对自己的亲戚朋友，还是面对陌生人，与他们交往，我们总习惯带上一张假面具，不让他人窥视我们的心灵。在交往中，大家都不坦诚相待，就不能相互理解，这不但不会让我们感受到人与人之间的温暖，也会使我们个八在人际交往中缺乏凝聚力和向心力，使自己的气场变弱。

坦诚可以增进人与人之间的感情，也可以增强自身的气场。想要提升自己的气场，坦诚坦率是自我锻炼的必修课。当坦诚面对自己时，你就会对自己进行反思，发现自己的不足，不断地完善和提升自己，使自己的境界得到提升，在重大事情面前，你就能做到从容不迫，宠辱不惊，应对自如。坦诚也是充分尊重他人的一种重要表现，这样可以团结周围的人，共同努力，共同进步。

福布斯富豪榜每年都会对全球的富豪进行排名，2010 年 3 月发布的富豪榜，曾经连续 13 次登上全球首富宝座的比尔·盖茨居然以 530 亿美元的身价屈居第二位。而墨西哥电信老板卡洛斯·斯利姆·赫鲁则以 535 亿美元的身价登上首富宝座。这一消息公布以后，墨西哥民众一片沸腾。许多媒体记者更是蜂拥而至，在墨西哥城郊的卡洛斯·斯利姆·赫鲁的门宅外聚集。记者们被门卫阻挡在门外，但他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们都表示一定要采访到赫鲁才会离开！这时，赫鲁先生的管家走出门来说："尊敬的朋友们，赫鲁先生正在花园里等候大家。欢迎采访！"年近七旬的赫鲁先生坐在花园里的躺椅上，笑意浓浓，慈祥和蔼。记者们一拥而入，抢占有利的位置，对赫鲁先生拍照，并踊跃地提问：

"赫鲁先生，此次摘得全球首富的桂冠，您有什么感想？"

"赫鲁先生，您对当前全球的经济形势有什么看法？"

"……"

赫鲁先生把手轻轻抬起来，示意大家安静。"感谢各位的光临，但是，我真没有什么好说的。我让大家来，只是想借此机会告诉大家，真正的首富并不是我，而是比尔·盖茨先生！因为，在过去的五年里，比尔·盖茨先生一共向社会捐出了 240 亿美元的个人财富，要不然，他的财富会远远超过我。而我，这次被评为新的首富，只能说明我为大家做得还很不够。对此，我感到十分遗憾。"说完之后，赫鲁先生就缓缓起身离开。现场短暂沉默了一会儿，掌声如雷鸣般响起。这位世界新首富的坦诚，给予人们太大的惊讶。他造就的庞大气场，顿时震撼了全场！

其实，赫鲁先生平时十分热衷公益事业。他不仅花巨资对墨西哥城进行改建，还免费捐赠 9 万副眼镜和 9.5 万辆自行车给贫困儿童，还为 15 万名大学生设立了奖学金……然而他并没有提这些，他只说"我为大家做得还很不够"。

赫鲁先生的这一番话告诉大家，一位优秀的企业家想的不是为自己赢得多少财富，而是为人们做出了多少贡献。他坦诚地告诉大家自己的责任，更是坦诚地说出自己做得还不够。他这样说，并没有让人觉得他是在作秀，而让人觉得他的品行思想高尚而伟大，这恰恰就是坦诚给予他个人增加的个性魅力。

不管一个人的财富有多少，也不管他是否为民众做出过重大的贡献，只要他的心灵足够坦诚，他就具有震撼人心的强大魅力和气场，这足以让人们臣服。坦诚足可以让一个人光彩四射，无论在什么地方，说什么话，干什么事情，其气场都无比强大，让人崇拜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“心底无私天地宽。”坦诚是一种人生观和做人境界。它不仅可以让我们的言行趋于完美，也可以让我们的一生光明磊落，没有虚伪做作之感。另外，坦诚也是一种高度自信的表现，只有相信自己的优点比缺点要多得多的人，才能做到坦诚。做人处事坦诚多一份，安然就多一份。只有抱着一颗与他人真诚相待的坦诚之心，你才能够赢得他人的尊重，拉近双方的距离，增强自己在人际交往中的影响力，让自己的气场光芒四射。

哈佛心理魔法贴士

一个坦诚的人，很多人都愿意和他交朋友，他的气场就会更强。但是，做到坦诚不是一件容易的事情，很多时候，为了保护自己和不伤害别人，我们通常会选择隐瞒。那么，如何坦诚才会让让自己的气场光芒四射呢？下面有几点建议可供借鉴：

品质要端正。越是正派的人，越是容易取得别人的信任。品质恶劣的人说话，愿意相信的人很少。只有让自己品行更端正，才能让自己的坦诚更具效应，气场也更具影响力。

说到做到。自己说的话，承诺过的事情，一定要努力地实现，不要让对方觉得你说话不牢靠，否则别人也不会相信你的坦诚，你的气场影响力也会下降。

缺点不隐瞒。敢于暴露自己缺点的人，会赢得别人的好感。一般人都喜欢将自己的缺点或弱点掩饰起来，只会向他们信任的人展露。展露自己的缺点，会显得更真诚，气场也将与众不同。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

随时审视和反省自己的缺点

纳德 · 兰塞姆是法国著名的牧师，他逝世后被人们安葬在圣保罗大教堂，人们恭敬地在他的墓碑上刻上他富有哲理的话："假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人。"有智者这样解读兰塞姆的话："如果每个人都能把反省提前几十年，便有 50%的人可能让自己成为一个了不起的人。"也就是说，只要一个人能够及时地重新审视和反省自己，他自身的素质和能力都会得到提高，他的气场也就得到了加强。

哈佛图书馆的墙壁上的格言也显示着反思之光，如"时间在流逝"，"今天流下的口水将变成明天流下的泪水"，"为未来投资的人是对现实忠实的人"。这些利句警言都是哈佛人的反思和留给后人的提醒和警告，告诉他们要珍惜时间，努力学习，不要耽误自己的时光。正是这些富有哲理的反思之光，给予了哈佛及哈佛人绚丽的光环，让其散发出的气场更为夺目。

俄国大作家托尔斯泰虽然出生在一个贵族家庭，但是他的命运也是坎坷的，他的父母早逝，家道开始衰落。在父母、祖母相继去世后，托尔斯泰兄妹是由其姑姑塔吉亚娜和彼拉盖娅抚养长大的。

亲人的离去和寄人篱下的生活让年少的托尔斯泰一直处于精神的孤独状态中，正是这种孤独使他对哲学产生了兴趣，阅读了大量的哲学著作。但这一时期，他形成一些不良的习惯，生活放荡、贪玩、赌博等。但不久他就醒悟了。他详细列出来自己的不良习惯，将其写在日记本上，共有 8 点：1、缺乏刚毅力；2、自己欺骗自己；3、有少年轻浮之风；4、不谦逊；5、脾气太暴躁；6、生活太放纵；7、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



模仿性太强; 8、缺乏反省。这一次反省，让他悔恨不已。他决心不再这样生活下去，要改正自己的不良习惯。

托尔斯泰曾在喀山大学东方语言系就读。在那里，他可以用贵族少爷的身份在上流社会出入，但上流社会的精神空虚和大学经院式的教学使具有严格自省精神的托尔斯泰无法适应。

于是他选择托病退学，开始自学，在农庄尝试农事改革，为自己的人生寻找出路。1851年开始，托尔斯泰在高加索和塞瓦斯托波尔度过四年的军人生涯，他深入体验社会生活，也开始了他的文学创作。

当时，他的作品《一个地主的早晨》、《暴风雪》等为他赢得了相当大的名气，但是，托尔斯泰对自己并不满意，决意去欧洲游历一番，扩大眼界。

欧洲的见闻给托尔斯泰非常大的感触，欧洲的先进文明让他认识到俄国的落后。回国后，他积极创办学校，参与社会改革，虽屡遭失败也不妥协，他开始以小说对社会和人生进行探索，于是《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》等不朽名著相继问世。这些作品以艺术的形式展现了他对俄国社会现状及时代危机的思索和探究。正是他不断反省的精神，奠定了他在文学界极高的声誉和地位，其人其作具有不同凡响的影响力，文学气场强劲。

反省就是总结和思考自己曾经的所作所为。曾子曰：“吾日三省吾身。”反省就是反思自己曾经的不理智、说话的不完善、举止的不规范、处世的不到位，发现不足和缺点，引起重视和警惕，加以避免和改善。只有这样不断地反省自己，才能够使自己言行举止、为人处世、道德品质得到升华，让自己的气场增强。反省是一种反思的过程，修炼自己的气场，就需要及时不厌其烦地对自己的缺点进行审视和检讨，否则，缺点和错误会不断出现，自身的气场就会受到削弱。

邓小平曾经说过：“过去的成功是我们的财富，过去的错误也是我们的财富。”反省应该是双方向的，既要对挫折和失败进行总结和思考，也要对成功的经验进行归纳和总结。成功的经验可以让人变得更加智慧，失败的教训则能够让人变得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

清醒明白。成功的经验和失败的教训都能够开发人的心智，反省自然要从双方面进行思考，汲取其中对我们有用的营养，无论在能力和品行上都会得到改善。从反省中获得经验和教训越多，我们就会越明智，办事会更自信，气场也会不同以往，变得更强劲。

反省要讲究实效。我们反省的目的是为了能够为我们以后的行动提供参考和指导。如果我们经常反省自己的不足，但是不能够从中找到有益的东西，或者我们总结出了一些东西而不能够将它们运用于实践，那么我们所做的反省只不过是无用功罢了。善于反省的人，就会用自己领悟到的规则去严格要求自己。我们修炼自己的气场，必须具备反省的精神，乐于审视和反省自己，从自己的反省中发现不足，有所收获，从而使自己的气场得以完善和增强。



哈佛心理魔法贴士

不反省就不能了解自己，通过反省才能够获取得与失的教训，改正自己的不足，使自己的能力和气场变强。要想让自己的气场不断得以强化，我们就应该知道反省自身，让自己趋利避害。关于如何反省，使气场强化，以下几点建议可供参考：

反观自己的过去。回顾自己的历史，会让你发现很多需要改正的地方。在自己的气场培养上，一定要多进行回顾，这样你就会更加明晰地看到自己气场打造方面的不足。

向自己提问。思考需要问题来启发，有时候不对自己提问，就不容易发现自己的问题。经常问自己一些气场修炼的问题，加以思考，就会让自己气场上的不足之处凸显出来。

让别人审视自己。每一个人看到的问题都不一样，自己的问题或许自己看不出来，但是在别人的眼里却非常明显。旁观者清，如果我们不能够发现自己气场上的欠缺，不妨主动向别人请教，并让其给予改进的建议。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



相信你完全可以创造奇迹

在哈佛流行着这样一条格言：信心不会给予你想要的，但可以告诉你如何去得到。如果你觉得成功很难，这说明你对自己缺乏信心。没有信心是人生最大的绊脚石。一个不相信自己可以创造奇迹的人，就没有可能成就自己。如果你相信自己完全能够创造奇迹，那么你就有很大可能实现自己的梦想。气场的修炼也是如此，如果你不相信自己，你就不可能修炼出强大的气场。

信心可以移山。愚公移山的故事告诉我们，坚定的信心和毅力可以感动上天，能够赢得天神的眷顾，也同时告诉我们，精诚所至，金石为开。没有做不到的事情，只有不坚定的信念。相信自己可以做到，你就能够不负众望。心理学上说，说你行你就行，说你不行你就不行。学会运用心理暗示的方法，告诉自己“我一定行”，那你就可以在艰辛的道路上，披荆斩棘，无所畏惧，创造奇迹也最终是水到渠成的事情。自信是气场的基石，越是自信，气场就越强大。修炼气场虽然有难度，但是只要你拥有自信，你就可以修炼出强大的气场。

美国曾有一名推销员叫克洛尔，他小时候体质差，还很胆小，个头又矮，他并不知道自己有什么优势，他对自己的将来完全不抱有希望。长大后，他虽然找了一份推销员的工作，由于他自身的原因，没有做出多好的业绩。他每次出门的时候，母亲总告诫他：“克洛尔，当你在为别人做事时，就要全力以赴，如果你不能的话，那就干脆不做。”但克洛尔也希望自己可以变得好一些，希望自己不比别人差，取得优异的销售业绩。但是他缺乏自信，销售业绩一塌糊涂。

有一次，公司经理让克洛尔去参加培训，增强自信，获取气场，如果他不去

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的话就会开除他。克洛尔非常沮丧地寻找培训班进行培训。最后，他报名参加了由梅里尔指导的培训班。一个月后，培训结束了，梅里尔对克洛尔说："你知道吗？我观察你一个月了，我从未见过这样的浪费人才。"克洛尔又惊讶又疑惑，问他为什么。梅里尔说："你的能力很强，但是你对自己的定位太低。如果你全心地投入到工作中，相信自己能够办成任何事情，总有一天你会成功的，你一定会成为一个了不起的人。"

克洛尔对此十分惊讶。除了他母亲，从小到大，从来没有人这样鼓励过他，现在梅里尔的这些话让他感觉到了自己的价值，比起他母亲多年来对他的鼓励要有力得多。其实他完全忘记了在培训班中学到的特殊推销技巧，但梅里尔老师的这番话让他永远忘不掉。从此以后，他不再满足于生活现状，他相信自己有能力成为一个让人仰慕的人物，一定能够取得成功。他开始用成功者的头脑考虑问题，用成功者的心态来看待生活，在工作中，自信满满，精神充沛，气场变强，销售业绩更是突飞猛进。两年之后，他已是公司最年轻的地区负责人，成为众多人仰慕的对象。

克洛尔本来是一个没有信心的年轻人，他甚至不对自己的未来和工作业绩抱有多大的希望，但是他在培训导师的鼓励下，找到了自己的信心，改变了以往的颓废状态，让自己的气场变强。最终，他取得了事业的成功。

信心具有很大的魔力，它可以克服前进中的障碍，使我们更加富有精神气质，气场变得强大，帮助我们取得事业的成功。

信心能为我们努力前进提供长久持续的动力，只有自己对自己充满信心，才不会被困难和挫折困住，而会更坚定地向着自己的目标努力。信心不是自负，也不是盲目的自信，而是对自己能力的肯定，相信自己能够在困难中磨练自己，提升自己。有信心的人都有自己的目标，有自己的梦想，他们愿意为自己的梦想和目标学习和奋斗。尽管修炼气场有很多困难，前途充满未知，但是，只要树立了信心，我们就能用智慧和勇敢清除气场修炼道路上的障碍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自信是气场的源头。具备了自信，气场就会自然生成，自信越大，气场就越大。人生道路上必然布满艰辛和苦涩，拥有自信，我们就能够克服人生的困难和挫折。没有自信，面对困难和问题，就会顾虑太多，畏首畏尾。充满信心的人，不会害怕困难，遇到困难，他们会想方设法解决。每一个人都不应看低自己，更不能让自己的顾虑抑制自己前进的步伐。想做怎样的人，想成怎样的事，只有有信心，才可能做到。记住，自信乃是积极人生的开始，强大的气场背后，必定有自信的支撑。



哈佛心理魔法贴士

自信是气场的基石。没有信心，气场就会几近于无，办任何事情都会缺乏底气。如何才能提升自己的信心，让气场变得强大呢？下面几点建议可供参考：

信念要积极。绝对要阻止自己有“办不到”的想法，如果拥有这样的想法，你的潜意识会让你完全失去信心。相反，如果你经常告诉自己可以做到，你就会让不可能实现的事情最终实现。自己变得越来越自信，气场也会越来越强。

学习新知识。很多情况下，人的恐惧来自于自己的无知，对于自身掌握熟练的东西，我们总是充满信心的，不断学习新知识，让自己知识的涵养更深厚，就会让我们拥有自信，拥有气场。

想象自己成功的情景。在你必须要完成一件非常有挑战性的任务时，你不妨在心中预演一下自己成功的情景，想象自己表现得如何完美，这样你就会让自己的信心变强。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有好的心态才会有强大的气场

有人说："要么你来驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态抉择谁是坐骑，谁是骑师。"由此可见，心态在人生中扮演着非常重要的角色。行走在哈佛，你会发现哈佛人不仅有匆忙的步伐，还有灿烂的笑容。这不是因为他们喜欢笑，而是他们的心态超凡。他们知道一切由心，心态决定生活的面貌。正是具备了良好的心态，无论哈佛人走到哪里，他们的气场强大，令人瞩目。

拥有好的心态，才会拥有强大的气场。好的心态会让你的气质发生巨大的变化。积极乐观的人，能够给人带来开心快乐；消极悲观的人，就会给人传播消极的思想。人们大都喜欢乐观的人，而不喜欢和苦闷消极的人畅聊。可见，具有好心态的人，影响力更强，气场更胜。人生会有很多不如意的事，你无法改变，但是，你可以改变自己的心态。在任何时候，你都要成为心态的主人，而不应该成为心态的奴隶，被自己的心态所奴役。人生就像一张空白的纸张，而你就是自己人生的画家，你想用什么色彩就用什么色彩。掌控好自己的心态，就决定着自己生活的质量，会让你的感染力更强，气场更大。要有自己的气场，必须要有好的心态。

罗森在一家夜总会里做萨克斯手，没有太高的收入，然而，他十分开朗，无论什么事都用乐观的态度去对待。他常说："太阳落了，还会升起来，太阳升起来，也会落下去，这就是生活。"罗森的乐观心态不仅使他的烦恼减少了很多，也让他的气场与众不同，很多人都愿意和他聊天，做朋友。

罗森有爱车的嗜好，但是他的收入不足以让他买一辆车。他与朋友们一起聊天的时候，总喜欢说："要是有一部车该多好啊！"眼中还流露出无限向往。有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人开玩笑说：“你去买彩票吧，中了奖就有车了！”他抱着侥幸的心理买了两块钱的彩票。可能是由于上天对他的厚爱，罗森买的一张两块钱的体育彩票，真的让大奖降临到了他的头上。罗森终于实现了自己的愿望，他用中奖的钱买了一辆汽车，并且每天都开车去兜风，很是自在，也很少去夜总会了。人们经常看到他开心地开着车从身边经过，车身总是一尘不染。然而，有一天，罗森把车停在楼下，半小时后，他下楼发现自己的车被人盗了。朋友们知道这个消息后，认为他那么喜欢车，突然间没了自己的爱车，一定会经受不住打击，有可能会做出一些让人担心的事，就约好一起来安慰他：“罗森，车丢了，你千万不要太悲伤啊！”罗森就像没事般地大笑说道:“嘿，我为什么要悲伤啊？”朋友们疑惑地面面相觑。“如果你们谁不小心丢了两块钱，会悲伤吗？”罗森接着说。“当然不会！”有人说。“是啊，我丢的就是两块钱啊！”罗森笑道。

罗森本没有车，意外买彩票中奖，实现了他买车的愿望。但是车被盗了，确实是一件很不愉快的事，这事降临到谁的头上，都不会愉快，毕竟两块钱是不能和昂贵的车相比的，但是罗森却只是把它当作两元钱来看待。拥有时十分珍惜，失去时也不会因此而伤悲。良好的心态，让他的胸怀气度超于常人，令人另眼相看。

“冬天来了，春天还会远吗？”“夕阳无限好，只是近黄昏”。这都是关于心灵的写照，但是两者的境界完全不一样。前者积极乐观，后者悲观凄婉。在生活中，人们看问题的视角不一样，心态就会不一样，同样，人的心态不同，看待事物的角度和视野就会有天壤之别。心态好，气场就好，心态坏，气场就坏。消极悲观的心态不利于人们处理问题，而积极向上的心态则可能改变事物发展的反向和状态。很多时候，我们要让自己以好的心态应对不利的状况，而不应该让不利的状况影响我们的心态。人生越是乐观向上，就越容易得到快乐，快乐越多，感染的人就越多，气场就会不同凡响。

每一个人对生活的态度都不一样，看法也会千奇百怪。无论你的心情或态度好与坏，生活都需要继续，有人在生活中积极主动，快乐满足，有人消极被动地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活，忧郁不满。人生本就很短暂，为什么要让自己生活在不愉快中？当你用良好的心态去看待事物时，就会发现你的生活原来并没有你想象的那样无聊乏味，反而是充满乐趣，你的精神面貌会因此光彩照人，你的气场也会超越常人。



哈佛心理魔法贴士

坦荡的胸怀才有坦荡的人生，狭隘的人必定目光短浅。心态的好坏，决定着气场的强弱，打造的气场必定要有良好的心态。如何塑造好的心态，让自己的气场更强大呢？

超越自卑。自卑往往造成心态的失衡，让人发现不了自身的优点和长处。天生我才必有用，只要找到自己的优点，并将其发扬光大，你的气场一定会赶上或超越别人。

放下怨恨。人在自己的一生中，和他人发生冲突是难免的，心胸狭隘则可能让仇恨滋生，影响人际关系和生活。放下怨恨，你的气场将强于他人，生活也会呈现出另一番景象。

积极乐观。人生不可能一番风顺，总会遇到一些挫折和困难。悲观失望也改变不了生活的状态，而乐观向上则会让你的心灵放松愉快，拥有一个强大的气场。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



attitude of living

第 6 章 哈佛处世心理课：依靠心理谋略闯荡江湖

为人处世是每个人一生的课题。一个人如何处世，体现着这个人的能力和修养，也影响着周围的人对他的评价。只有掌握正确的处世之道，我们才能左右逢源，获得别人的欣赏，用最正确的方式来经营我们的人生。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

抓住交谈的最佳时机，**让对方信赖你**

哈佛大学教授高曼博士通过研究得出了一个结论：掌握说话的技巧将让我们和对方之间的交谈硕果累累，而把握最佳的交谈时机是其中的关键。在生活中，每个人都会说话，但是说话的效果却往往大相径庭。我们常常会看到有些人口干舌燥说了半天，对方却无动于衷，甚至还会引起别人的厌恶或争论不休，其中的重要原因就是说话的时机没有把握好，说话没有达到应有的效果，甚至还会带来负作用。很多人往往能三两句话便将问题解决，原因就在于抓住了交谈的最佳时机。准确把握最佳的说话时机，能帮助我们顺利说服别人。

中国伟大的教育家孔子曾经说过：“言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。”意思就是说：如果不该说话的时候说话，该说话的时候不说话，或者说话的时候不懂得察言观色，都是沟通交流的大忌，不但不能有效沟通，还会引发双方之间的矛盾。在销售过程中，如何把握好最佳时机是产品能否销售成功的关键。比如说，客户的心情是否愉悦，对产品是否感兴趣，所提出的一些问题是否得到了解答，对产品的优点是否了解等，都是能否发出销售邀约的重要指标。如果把握不好时机，哪怕产品再好，你说得如何天花乱坠，都很难成功地将产品销售出去，反而会引起客户的反感，彻底失去这个客户。

阿伦是一家老年保健品公司的销售人员。一天，他根据经理的安排去一片老旧的小区上门推销公司的保健品。在敲开一家住户的房门之后，迎接阿伦的是一位六七十岁的老太太——安德鲁夫人。阿伦介绍完自己的产品之后，安德鲁夫人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



似乎一点都不感兴趣，甚至有点反感，因为她几乎每天都会接待上门推销各种产品的人。安德鲁夫人并没有询问产品的各种性能，而是问一些不着边际的话题，比如阿伦今年多大了，家里都有什么人等。

阿伦有点沮丧，他觉得要将产品卖给老太太也许一点可能都没有，只想直接起身告辞。但出于礼貌和职业道德，阿伦还是继续和安德鲁太太聊着。他想：现在向老太太提出购买自己的产品肯定会失败，与其这样还不如等一等，看能不能找个合适的时机。想到这里，阿伦干脆将销售产品的念想暂时抛到一边，和老太太聊起了家常。经过聊天阿伦了解到，安德鲁太太的丈夫很早就去世了，两个儿子都在离家上千公里的其他州工作，一年难得回来看她，尽管寂寞，但她并不想搬到养老院去住，她觉得自己的身体还不错。双方聊了差不多两个小时，在临走之前，老太太竟然主动询问起阿伦的产品来，阿伦喜出望外，他仅仅简单地介绍了一下产品的性能，老太太就很爽快地说：“那好，我就买一份吧，我认为你是个不错的小伙子，而且很感谢你能陪我说说话，好久都没有这么愉快的感觉了。”

现实就是这样，很多做业务的菜鸟往往会有这样的经历，自己一个月累死累活整天忙着打电话和客户约谈，收获却很少，还会受一肚子气，遭受各种打击，而那些公司的“老油条”整天优哉游哉地就能出很多业绩，让人羡慕不已。其实并不是这些老员工的客户资源好，关键就是他们能更好地把握交谈时机，不但省时省力，而且更容易成功。

作为世界上最成功的大学之一，哈佛大学十分注重培育学生良好的个人能力和素养，其中就包括平日里的语言交流。正是这种对最佳说话时机的有效把握，使哈佛的学子们即使成不了语言大师，也能成为最有效的沟通者，在对方的最佳倾听和接受状态下将自己的意愿传达出去，在获得别人信赖的情况下，轻松达到自己的目的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

交谈要想取得理想的结果，就必须在最佳的时机下进行，把握好最佳的交谈时机能帮助我们赢得对方的信赖，获得满意的效果。要准确把握最佳的交谈时机，我们可以做以下努力：

清楚地了解对方的状况。要想抓住最佳的交谈时机，首先就需要了解对方的真实状况，他的心情如何，对你信任度怎样，都是很重要的参考指标，只有了解这些状况，你才能真正抓住最佳的交谈时机。

通过培养感情来造就最佳时机。人与人之间的相互陌生会产生种种的戒惧和不信任，在正式进入话题之前，可以让对方了解自己，培养感情，在比较融洽的气氛中通过各种方式来创造最佳的交谈时机。

学会用心等待。沟通和交流是双向的，如果对方没有心情、没有兴趣或者对我们缺乏信任，无论我们多么热情，可能都只是一头热，很难与对方互动，如果实在话不投机，就不要盲目去交谈，这时就需要耐心等待。

注意把握对方流露出来的蛛丝马迹。最佳时机往往是很难把握的，这就需要我们在和对方沟通的过程中时刻关注各种细节，或许其中便有最佳时机的蛛丝马迹。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



借力使力，借助他人的力量达成你的目标

在哈佛有一个广为流传的观念：你认识谁比你是谁更重要。一个人的出身、家庭、先天条件无法选择，有些人就会抱怨通往成功之路太过坎坷。然而，哈佛的学生中从来就不乏赤手搏击改变自身命运的成功例子。你认识谁，怎样搭建自己的人脉网络，怎样借力使力，是最终决定你能够走多远的关键因素。

每个人都有成功的目标，也有一些方法和途径，其中，最快的捷径就是借助他人的力量。得到他人的帮助，成功路上可以事半功倍；得到他人的帮助，便能尽快缩短与成功之间的距离，节省时间和精力。自己的力量是有限的，成就梦想也需要很多努力，经历很多艰辛，如果能借力使力，汇聚他人的力量，就会轻松得多。

约翰·富勒从小家庭贫困，家里有7个兄弟姐妹，在很小的时候就开始到外面找事做以贴补家用。后来在母亲的鼓励下，富勒长大后开始自己创业。他认为推销东西是最快的致富捷径，便挨家挨户推销肥皂。这样坚持了12年，他迎来了一次机会——一家供货公司将被拍卖，底价是15万美金。对于富勒来说，如果能把这家公司买下来，事业就会有进一步的发展。于是，富勒与这家公司谈判，用所有积蓄，也就是2.5万美金作为订金，并答应在10天内凑足尾款。合约规定，若逾时未补齐钱款，订金会被没收。

这是一次好的机遇，也是一个天大的难题。富勒诚恳地向朋友、信托公司、投资集团借钱，到了第10天晚上，还差1万美金没有着落。富勒心急如焚，开车

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出去碰碰运气。深夜 11 点，车子驶过几个路口，他突然高兴地发现，有一家承包商的办公室还亮着灯。但是，这位承包商只是跟他略有交情，如果直接开口借钱，肯定行不通。富勒想了想，走进办公室对承包商说：“你想不想赚 1000 美金？”承包商回答：“想。”富勒说：“那么你借我 1 万美金，我会外加 1000 美金的红利还给你。”富勒同时告诉他，还有哪些人借了钱给自己，并且详细说明了投资计划。

最后，富勒拿到了 1 万美金的支票，后来一切都很顺利，他如愿地收购了公司，还了向所有人借的款项。短短几年里，他的事业越做越大，陆续收购了 7 家公司。

虽然富勒的事业在起点上并不顺利，但他创业的第一笔资金就是靠人脉、靠别人的资金获得的。所以，善于借他人之力，是很多白手起家的人需要具备的能力。不仅在事业的起步阶段，任何时候用好这着棋，都会使事业和财富有突飞猛进的增长。

中国台湾巨富陈永泰说：“聪明人都是通过别人的力量，去达成自己的目标。”一个人力量有多大，不在于他能举起多重的石头，而在于他能获得多少人的帮助。任何人一旦跨入社会，都应该学会待人接物的方法，以便和朋友相互促进、相互尊重、相互帮助、相互提携，单枪匹马实在难以成功。

聪明的人总是善于从别人身上吸取能量以补充自己，从而达到互惠互利、共同发展的目的。在人类社会中，能够发现并使别人的智慧为我所用，就等于找到了成功的阶梯。一个人的力量毕竟是有限的，要想在事业上获得成功，除了靠自己的努力奋斗之外，有时需要借助他人的力量，只有“好风凭借力”，才能“送我上青云”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

一分努力赢得一分收获，自己需要不断努力才会成功，但是更离不开别人的帮助。如何借助他人的力量达成自己的目标，我们要记住下面几点：

广泛拓展人脉。平时注重工作中人脉关系的积累，并且多参加商务活动，比如各种俱乐部、职场讲座、论坛等，在那里你会遇到许多专业人士，也许会对你的未来有帮助。

选取合适的对象。擦亮慧眼，尽量多地去了解你所接触到的人，认清对方是否有帮助你的能力和潜在可能性，并保持长久联络。

站在对方的立场说话。从对方的利益出发，更容易赢得他的好感。任何人都不喜欢损害自身利益，因此，你要换位思考，寻找最能让他得利的点，然后再进行游说，争取帮助。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尴尬冷场时不妨自嘲一把

哈佛心理学教授罗姆尼·泰勒曾经说过：“一个受欢迎的人，一定是一个操控聊天气氛的高手。”在社交活动中，要获得良好的效果，环境和氛围很重要。不管是交谈还是玩乐，保持轻松热络的气氛是必要的。这种外部的环境和气氛，一旦出现冷场尴尬的场面，如果不及时处理，就会让局面急转直下，向坏的方面发展，整个交流瞬间土崩瓦解，甚至在各自心理上留下阴影，影响双方之间的关系。保持热络融洽的交流气氛，是实现美好交流的必要前提。

要想成为一个有人缘的人，一定要学会主动掌控交流的气氛，通过各种方式给自己和对方留下美好的交流体验，这将为双方之间关系的进一步密切打下基础。当交流的气氛因为各种原因出现冷场时，可以用自嘲来暖场。自嘲本身的幽默诙谐不仅能带来轻松的气氛，还能向周围的人展现我们的热情主动，让他们感受到一份诚意，这同样能促使他们积极地作出回应，与我们一起为重新创造一个良好的社交环境而共同努力。

一次，美国前总统罗斯福家中被盗，值钱的东西被洗劫一空。朋友们知道后，都来安慰他，场面自然有些感伤和尴尬。罗斯福觉得自己已经遭遇不幸了，又何必让朋友们也跟着情绪低沉，还不如大家轻轻松松地聊聊天呢！于是罗斯福自嘲地说：“像我这样的笨蛋现在还能和大家说话已经算是上帝眷顾了，所以除了感谢你们来安慰我，我还要郑重地向上帝表达谢意，正是在上帝的庇佑之下，小偷只是让我损失了一点钱财，我自己却毫发无损；小偷也只不过是偷取了我家的一部分东西，还给我留了不少；最值得庆幸的是：做贼的是他而不是我。为了表示

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



庆祝，我觉得我们应该喝上一杯庆贺一下。”罗斯福的这种自嘲果然把大家逗乐了，现场的气氛一下子变得轻松起来。

正是罗斯福的这一番自嘲，让交流的气氛不再尴尬，没有人会因为他的自嘲而真正认为他是个笨蛋，朋友们看到的只是罗斯福通过自嘲希望大家能够开心的那份诚意。你的诚意自然能够获得回应，同时注重反逻辑的话本身也极具“笑果”，客观上带来了轻松的气氛。同时，罗斯福也通过自嘲向朋友们阐明了自己的观点：“过去的一切不愉快应该让它过去，伤心难过也于事无补，为什么不用轻松的心态迎接明天呢？”这个观点通过自嘲的方式表达出来，则更能让人接受。

自嘲实际上是一种自信，自嘲者有时大方地承认自己的缺点和不足，或者故意贬低自己，但是他们相信这于自己的名誉和形象无损。而对那些听者来说，他们常常能感觉到的也是自嘲者的幽默和自信，或者还有点牺牲小我成就大我的奉献精神，只有这种乐于奉献的人才会为了换得轻松的环境拿自己开涮。

哈佛大学虽然是世界的学术高地，但学校从老师到同学，并不是古板的书呆子，课堂上经常是一派轻松的气氛，而那些懂得用自嘲式的幽默来活跃课堂气氛的老师，往往也更受欢迎。



哈佛心理魔法贴士

轻松愉悦的气氛是保持社交顺利有效进行的必要外部环境，在社交场合陷入尴尬冷场的情况下，自嘲一把可以很好地重新创造出有利的社交环境。要想发挥自嘲的作用，必须要掌握方式方法：

首先要了解自己。自嘲无非就是对自己的不足之处进行嘲讽，可以是坦承自己客观上的不足，也可以通过自我贬低来实现自嘲。当然这些首先要建立了解自己的基础上，不能毫无根据。

自嘲要因事、因人而异。自嘲是一种开玩笑的方式，不同的场合，与社交友人之间的关系亲疏不同，自嘲的内容也应该有所不同，只有根据实际情况合理适度地进行自嘲，才能收到良好的效果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

自嘲的内容要和社交场合相关联。自嘲是为化解尴尬气氛服务的，因此自嘲的内容最好能和现场的环境相互契合，这样更容易产生效果。

自嘲的表达方式很重要。自嘲实际上是一种幽默，除了自嘲本身的内容之外，如何很好地表现出来十分重要。不管是语言的组织，还是用表情展现以语气的配合，都要尽量做到轻松自然，不呆板，不做作，不太过夸张，只有这样才能起到调节气氛的作用。

自嘲要掌握分寸。自嘲是通过拿自己开涮来活跃气氛，让大家能带着轻松愉悦的心情进行沟通交流。但自嘲不能太过，不能为了取悦众人将自己很私密或者很核心的缺点和问题拿出来嘲讽，从而实质上损害个人的名誉和形象。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无休止的争辩只会降低你的身份

哈佛大学的心理学教授奥林曾经说过："除了无休止地争辩之外，我们还有很多解决问题的方法。"日常生活中，我们可能会和周围的人有很多想法和观点不一致。当矛盾产生时，我们应该用平和的方式来解决，可以通过实践来证明，也可以通过理性地交换看法来辨别对错。如果无休止地和别人争辩，可能什么也得不到，只会让双方越来越不理智。在这种不理智的状况下，一切客观的利害关系将被忽略，完全变成了斗气式的争吵，除了损害双方之间的感情、丢脸跌份之外，只会留下一地鸡毛。

但事实是，争辩是一个人潜在的本能，每个人都想证明自己是正确的，并且希望马上对那些持不同主张者进行反击和压制。很多人一看别人与自己想法相左，就会忍不住和他争论一番。争辩的这种本能源自人类动物属性中的攻击行为的一种进化。在自然界，动物会因为食物、配偶、领地而相互攻击，发生激烈的搏斗。人类虽然已经高度社会化，但依然保留着动物的自然属性，而动物攻击行为便是其中的一种。人们常常爱争论而不是像动物一样相互肉搏攻击，便是人的自然属性和社会属性相互作用的结果。正如人们常常说的那样，"君子动口不动手"，因此，争辩往往便是一种社会化之下较为文明的攻击行为。

当然，争辩本身还是有其客观价值所在的，适度地争辩能够抒发自己的压抑之气，如果面对矛盾的观点总是隐忍不发，会让自己心理压抑，与对手争辩一番能够排解这种压抑之气。争辩也能将自己的想法强烈地表达出来。但凡事应该适可而止，不能无休止地进行争辩，达到上述目的即可，在适度地争辩之后，如果对方依然没有屈服，就不能妄想通过进一步的争辩来获得胜利，那样只会引发进

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一步争吵，同时在争吵的过程中暴露自身心理素质上的缺点，让自己形象受损。

十九世纪，美国有一位詹姆斯将军，此人生性剽悍，作战勇猛，带兵打仗是一把好手。但詹姆斯有一个缺点，就是喜欢和别人争辩。他十分固执，总认为自己的观点是正确的，如果发现有人和他的观点相左，就会上前与其进行激烈的争辩，一直到对方屈服为止。当然，詹姆斯的这种方式并不是每次都能使对方屈服，实际上更多的时候是双方争得面红耳赤，谁也说服不了谁，甚至还会因此招来对方的反感甚至怨恨。

有一次，詹姆斯又因为观点的不同和对方激烈争辩起来，结果不但双方谁也不服谁，最终还大打出手。事情最后传到了总统林肯那里，林肯对詹姆斯这个人的行事风格早有耳闻，这件事情发生之后，林肯对詹姆斯进行了处罚，并对他说："一个成功的人，一定不是一个总认为自己正确而别人错误的偏执狂，因为无休止地争辩所带来的后果，往往是你难以控制和承受的，这实际上也是一个人个性有缺陷和缺乏自制力的表现。就像你和一条狗狭路相逢，与其因为争着先行通过被狗咬伤，还不如让它先行通过。因为哪怕你最后将狗赶跑，争先通过所带来的利益地也远远比不上被狗咬伤造成的损失。"

在这个故事中，林肯除了从个人的心态、素养来告诫詹姆斯，不要进行无休止地争辩，还从现实意义的角度来分析无休止地争论的得不偿失，这往往是人们忽视的问题。很多人吵着吵着就将争辩的初衷抛到脑后，完全成为置气式的争吵，完全不计较得失，不权衡利弊，其结果也将是损人不利己，徒增烦恼，四面树敌。

无休止地争辩很容易让人失去理智，让争辩最终变成吵架，让我们没有时间和精力找到真正解决问题的办法。而在没有找到解决方法的情况下，争辩就会被看作解决问题的一根救命稻草，从而陷入一个恶性循环。即使争辩让你获得了最终的胜利，也会让对方受到伤害，就像聪明的老富兰克林常说的："如果你靠辩论反驳，或许会得到胜利，可那胜利是短暂空虚的。因为我们永远失去了对方的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



好感。”除此之外，因为无休止地争辩激化矛盾所带来的后果，也许是我们事前无法预料，事后也难以承担的。



哈佛心理魔法贴士

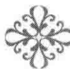
生活中时时刻刻都会产生矛盾，都会有和你不一样的观点出现。这时，无休止的争辩会让你陷入无法自拔的深渊，也许除了激化矛盾，造成彼此之间的不愉快，让周围的人看到你心理和素养上的缺点之外，将一无所获，因此，一定要尽量避免。生活中有很多方法帮助我们避免这种情况的发生：

对不同的观点保持开放的态度。“君子和而不同”，不能要求别人的观点和我们一样。对那些和我们有不用看法的人，我们应该抱着开放包容的心态和平相处，要懂得求同存异，没必要为此争辩不休。

直觉是不可靠的。当听到不同的想法和意见时，不要认为马上去争辩就是对自我的一种保护，这种直觉往往被证明是错误的，它可能给你和对方都造成损害。当这种直觉带来冲动时，一定要让自己安静一下，尽量恢复到平和的心态。

首先要学会倾听。在争辩之前一定要给持不同意见者一个陈述的机会，不要阻止他，让他完整地表达出他的意见。学会倾听，增强了解，如果发现自己错了，要勇于承认。

争辩之前先考虑后果。不要总想着通过争辩让自己成为胜利者。在争辩之前一定要考虑得失，权衡利弊，告诉自己这样做是否值得。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

克制自己，
永远不要感情用事

比尔·乔治是哈佛商学院管理实践教授，他在调查和采访了超过一百位世界各地的成功领导者之后，找到了这些人的一个重要共同点：他们都善于克制自己，做事情理性，懂得三思而后行，不感情用事。克制自己，理性而为，看起来十分简单，因为人和一般动物之间的最大区别就在于人能控制自己，但在现实生活中，受外部环境以及自身心理因素的影响，要成功克制自己却往往非常难。

人为什么要克制自己？这是因为，现实的环境常常会与我们内心的想法背道而驰。在这种情况下，我们需要强迫自己做适应性的改变。然而这种改变往往是被迫和违心的，要实现这种改变，就必须对自身有强大控制力。说白了，感情是顺心而为，理性才是顺势而为。正如“物竞天择适者生存”这一大自然的基本法则所强调的那样，一个人要生存和发展，首先就必须要适应这个世界。而感情往往出自于一个人的直觉和本能，是一种天生的自然属性，但一个人要想成功却必须要在社会上有所作为。当与生俱来的个人情感和必须要务实理性的社会性思维相互碰撞时，只有让感情服从现实，我们才能成为生活的强者。

一个商店需要一个小伙计，店主在商店的窗户上贴了一张独特的广告：“因本店工作需要，现特招聘男士一名，要求具有较强的自我克制能力。每天薪酬 40 美元，工作优异者可达 60 美元。”这则有意思的招聘广告很快吸引了众多的应聘者，巴恩斯便是其中的一员。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



为了挑选到最合适的员工，商店设置了一个特别的考试，看起来好像也很简单，就是让应聘者为面试官读一段报纸上的新闻。终于轮到巴恩斯了，他怀着紧张的心情走进了“考场”。

“顺畅地读一段新闻没问题吧？”面试问。“我想没问题。”巴恩斯回答。

面试官点点头，将一份报纸放在了巴恩斯面前，然后将他带到了一间办公室。巴恩斯刚开始读，办公室里就跑进来六条可爱的小狗，小狗并不认生，绕着巴恩斯跑来跑去，还在他鞋子上挨擦。这简直就是一种难以抗拒的诱惑，这么可爱的小狗，换了谁都忍不住要蹲下来逗一逗，哪怕低头瞧一眼也好。

这正是商店的考核内容，巴恩斯前面的六七十个应聘者就是因为抵御不住这六只小狗的萌宠可爱，低头偷瞄或者注意力分散，阅读不顺畅而遭到淘汰。但巴恩斯始终没有忘记自己的角色，克制自己集中注意力一口气读完了报纸上的一则新闻。

面试官很满意，在巴恩斯读完新闻之后问他：“你读新闻的时候，注意到了脚边的六只小狗了吗？”

“是的，先生。”巴恩斯回答。

“那你为什么没有受到它们的干扰呢？”面试官接着问。

“我觉得顺畅地读完报纸上的新闻是我应该要完成的，而且我之前也向你保证我能够做好这些。”

面试官满意地点点头，然后对巴恩斯说：“祝贺你通过了我们的面试，如果你愿意的话，我们欢迎您成为我们商店的一员。”

从这个故事也可以看出，要克制自己，不被自己的感情所掌控，确实不是一件容易的事情。因为我们一般不会去苛责自己的感情，认为这些都是自己的本性，当我们跟着自己的感情随性而为时，还会有一种习惯性的舒适感，这也是人们喜欢跟着感觉走的原因。但这种行事作风却往往会让自己在现实中碰壁，眼前的一时之快往往会带来长期的痛苦，甚至会影响一生的幸福 。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

教育学生要懂得自我克制，也是哈佛这所世界知名大学一直强调的理念。作为一所十分强调适应社会现实需要的顶尖大学，哈佛深知，一个人要想获得成功，首先就必须适应社会。而社会的各种发展变化往往是与个人的思想不一致的，这时就必须克制自己，理性地跟随社会的脚步去面对周围的人和事。只有这样，我们才具备了走向成功的前提。



哈佛心理魔法贴士

克制自己，不感情用事，理性地面对这个世界，是一个人适应社会，确保自身生存和发展的重要处世哲学。在生活中，我们可以通过各种努力来克制自己，不被感情牵着鼻子走：

认清这个社会需要什么。要克制自己，首先就需要对社会的一般规则有清醒的认识，在做任何事情之前，都要仔细想一想，我们的行为能否适应这个社会的需求。

可以对自己狠一点。很多人无法做到理性克制，就是因为无法抗拒那种追随内心情感所带来的舒畅的诱惑。这时，一定要对自己狠一点，不要放纵自己的行为，感情用事。

用憧憬来鼓励自己。克制往往会让自己本能的欲望遭到压制，这无疑是痛苦的，当我们遭受这种内心的煎熬时，可以通过憧憬因此而会获得的美好来鼓励自己，告诉自己这一切都是有意义的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不因别人的看法改变自己的活法

哈佛大学在教育方面的成功之处，就在于能够尊重学生们的天性，学校希望学子们除了知识增长之外，在走出校园之后，这些人的天性没有遭到破坏，每个人都用适合自己的独特方式生活。哈佛大学的老师经常对他的学生们说："你们已经很优秀了，能够进入哈佛就是很好的证明，所以不要轻易改变自己的人生，只要做好当下，沿着这条路走下去就行了。"

在这个世界上，每一个人都是一个独特的存在，我们不需要和别人一样，这样既没有意义也没有价值，同时也不现实。实际上，一个人的生活方式是和他本身的特质相匹配的，别人对我们的评价固然重要，但比起我们自己的生活来却是微不足道的，而且你也许永远都无法满足别人的要求。

你的独特之处，让你如此美丽。你可以为了适应这个社会而不断地进行自我优化调整，但绝不能为了一些人的评价轻易地改变自己。因为我们的付出也许只是换来别人的一声赞许，但这对你现实的人生来说，意义又有几何?

对每一个人来说，你就是整个世界，那些周围的人只是你人生中的过客，也许你目前的生活方式是你通过探索和努力做出的最合适的选择，其他人没有权利提出改变的要求。如果你总是活在别人的评价中，并沉浸于此，随波逐流，那么你最后将失去自我。在很多情况下，你的改变在别人心中并不重要，那么你为什么要为此付出惨重的代价，甚至赔上一生的幸福呢? 而且众口难调，无论你怎么改变，也许总会有人提出质疑，还不如坚持走自己的路，活出自我。

约翰·格登是世界知名的生物学家，但很少有人知道，这位生物学大师读小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学和中学时都是学校著名的差生。很多老师对他直摇头，同学们都嘲笑他是大笨蛋。甚至到中学，格登的生物成绩仍在全年级 250 名学生中排名倒数第一。生物老师对他极度失望，认为这个孩子彻底没救了。但格登却并没有因此而灰心，他不止一次地告诉周围的老师和同学，自己对生物很感兴趣，希望长大后能成为一名生物学家，不过老师却对他的这个理想嗤之以鼻，认为他连最简单的生物学基础知识都不懂，做生物学家简直就是异想天开，痴人说梦。

但格登仍然非常坚持自己的想法，他对生物学的热爱从来没有减少过。格登放学之后，最常做的事情就是在某个校园的角落观察各种小动物，有时一看就是两三个小时，他甚至在学校养过上千只毛毛虫，并看着它们变成飞蛾，这在当时还引起老师的强烈反感。老师常常告诫他，与其这样还不如好好温习功课，把生物课的成绩提上来，不过格登认为他自己做的更有意义。

从中学毕业之后，格登进入了著名的剑桥大学，但让他灰心的是，他就读的是并不感兴趣的经典学。为了实现自己成为一名生物学家的梦想，格登不断地向校方提出申请，希望能转到动物学专业。在格登不断的努力下，学校终于同意了他的申请。格登在自己喜爱的生物学专业一路读到了博士。在从小就喜爱的动物学领域从事研究，也让格登乐此不疲，在 20 世纪 60 年代的一次试验中，格登通过一只美洲蟾蜍成功地进行了第一次克隆实验，成为世界克隆之父，这帮助他在 2012 年获得了诺贝尔生物学奖。

别人的看法，只是基于他们的视角，他们并不了解我们，至少相对于我们自己而言是这样的。很多人总是十分在乎别人的评价，甚至为此而轻易改变自己的生活方式，这其实是一种没有自信的表现。当我们对自己缺乏自信时，就会变得心虚，总会羡慕别人，然后自轻自贱，唯别人马首是瞻，这对我们的人生起不到任何帮助。一个自我蔑视的人要想有美好的事业和生活也几乎是不可能的。所以，为什么要那么在乎别人的看法呢？

世界知名的激励大师卡耐基曾经说过：“一个人最大的悲哀就是不能做真正

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的自己。如果不能坚持自己的本色，那么人生将是黯淡无光的。”其实，每一个人因为天赋、家庭环境、运气等诸多因素的影响，人与人之间的不同也将是必然的。这种不同所导致的生活状态和道路的不同也应该是必然的。所以，我们每个人要做的就是活出最好最真实的自己，别人的看法真的不是那么重要。因为在你的人生中，只有你自己是永恒的，其他人都是过客。

哈佛心理魔法贴士

坚持自己，不活在别人的看法之中，能帮助我们活出自我，确保自己坚持最适合自己的生活方式。当别人的看法让我们对生活的信念产生动摇时，我们可以通过以下的心理暗示来坚定自己的信念：

别人并不一定了解自己。当别人对我们有不好的看法时，我们首先应该从自身的角度出发，审视自己，如果觉得自己并没有错，就应该继续坚持，也许别人并不真正了解自己。

别人的看法真的没那么重要。不管外界的人怎么看，我们的生活是我们自己在过，无论幸福还是苦难都由自己来承受，所以要提醒自己，别人的看法并不那么重要。

人和人之间没有可比性。很多人总希望我们过怎样的生活，但是这种想法往往是不切实际的，所以我们也要告诉自己，人和人不一样，因此也会有不一样的生活。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得饶人处且饶人，
赶尽杀绝于人于己都不利

哈佛有一个著名的理论：“宽容敌人就是避开对自己的惩罚。”从这个角度来看，哈佛更看重宽恕敌人的现实意义。因为从现实的角度来看，完全消灭一个敌人往往比宽容他然后让他成为你的朋友要艰难得多，付出的代价也更大。因此，不管你能力有多强，如果醉心于完全消灭一个个敌人，那么最终的结果将是悲惨的。

毫无疑问，每个人都会为了自身利益展开争夺，但这并不意味着一个成功者一定会树敌无数，四面楚歌，关键就在于如何对待我们的敌人。人和人之间的相处就像弹簧，施加的力道越大，受到的回力也越大。因此，在和别人相处时，多一份包容，也许我们将收获一份感恩。如果赶尽杀绝，必然会招致对方的激烈反抗，即使最终赢得胜利，我们也将筋疲力尽，满身伤痕。

在中国的武学中，双方之间的对决往往讲究点到为止，实际上这就是一种高妙的处世哲学，这种比拼方式既能分出双方的胜负，同时也不会因为严重的身体损伤让双方结下仇怨，带来无休止的纷争。如果一个人在人生中的每一次竞争都要刀刀见血，次次拼命，那么他将很难从众多的对手之中突出重围，往往一个对手的拼死反抗就能让他筋疲力尽。

林肯是美国历史上最伟大的总统之一，他的伟大之处并不仅仅因为在总统任期内为美国做出了卓越的贡献，同样也因为他有宽广的胸怀。在一次总统竞选演讲中，林肯被一个参议员羞辱，这名参议员不屑地说：“作为一个修鞋匠的儿子，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



我很难相信你会有什么卓越的执政水平。”

这名参议员的话，让整个会场一片哄笑，人们都在等待着林肯激烈的反击。

听了这名参议员的刁难，林肯只是微笑着说：“谢谢您还能记得我去世的父亲，我一定会记住您的忠告，让自己做总统就像我父亲修鞋那样好。”

林肯顿了顿，接着对那名参议员说：“在我的记忆里，我的父亲生前好像也去你们家修过鞋。如果您的鞋子不合脚，我现在还可以代劳。也许我修鞋的技术比不上我父亲，但从小的学习也让我对这门手艺略知一二。”然后他又对所有的参议员说：“如果你们现在还穿着我父亲做的鞋子，只要有需要修的，我尽可能帮忙。但是我可以自豪地说，我父亲的手艺是无人能比的，我为有这样的父亲感到骄傲。”说到这里，林肯流下了眼泪，所有的嘲笑都化作了掌声。

林肯后来终于竞选成功。当上总统之后，林肯并没有对这名参议员进行报复。他的回答是：“那次的礼貌回击已经让他意识到自己的错误了，这就够了。”

不仅是对周围的议员，事实上林肯对所有的政敌都是如此，他觉得只要自己赢得胜利就足够了，没必要再去报复和伤害他们。有人批评他的这种态度，说你应该想办法打击他们，彻底让他们滚蛋才对。

“我难道不是在消灭政敌吗？当我使他们成为了我的朋友时，政敌就不存在了。”正是这种对待敌人的方法，让很多政敌都成为了林肯的朋友，哪怕继续持不同的政见，也只是对事不对人，这让林肯在执政期间并没有遭遇太大的政治斗争，林肯不但成功连任，而且在任内做了很多对美国有深远意义的事情。

将敌人赶尽杀绝看起来能够一劳永逸，但很少有人去考虑现实成本。很多人一旦遭遇到敌人，往往会头脑一热，一路穷追猛打，以命相搏，一定要彻底打败对手才解气。这种情绪化的处世态度往往会让一个对手就耗尽你一生的心力，即使最终获得了胜利，那又如何呢？也许你还没有享受到胜利带来的快感，就因为巨大的损耗而陷入痛苦之中，也许还会有良心上的不安和折磨，这一切都将是你的难以承受之重。所以，对敌人的宽容，往往就是对自我的保护。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给人留有余地也许不能让你每一次都实现利益的最大化，却能化解你的竞争之路上的一些阻碍，甚至让那些曾经的对手因此而成为你的朋友。纵观整个人生，也许这才是最佳的生存发展之道。生活就是这样，你周边的环境如何，应该由你自己来造就。当我们善待对手时，既是给他留一条活路，也是给自己留一条后路。



哈佛心理魔法贴士

在生活中，对你的敌人宽容一点，凡事不把事情做绝，既体现了你宽仁的心胸，更是一种自我保护的高明手段。我们可以通过几种办法来让自己保持理智和克制：

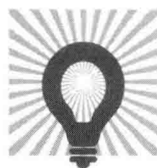
竞争是正常的。生活中，我们有了对手大都是因为利益之争，当我们面对这些对手时，要告诉自己，这些竞争都是正常的，每个人都有追求利益的权利，不应因为这些利益的争夺就对他们心生仇恨。

对人多一份宽容之心。在竞争中，对手对我们造成的利益损失或者伤害往往在所难免，这时一定要怀着一颗宽仁之心去对待他们，这样至少自己问心无愧。

考虑现实利益。在和对手斗争时，一定要从现实的利益出发，时刻提醒自己，这样做是否符合自身利益，不要因为追求一时的快意而遭受巨大的损失。



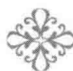
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



thought

第 7 章：哈佛思维心理课：做一个高效能的“超人”

一个人的行为需要思维引领，思维是一种能力，指导我们用正确的方法做出正确的行动，同时对我们的思想和行为做出规范。培养积极的思维意识，能帮助我们获得正确应对问题的能力，用积极的态度去面对事业和生活。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用创新思维让自己的工作事半功倍

创新指的是用新颖的思想和方法去创造事物或解决问题。创新思维是创造性思考过程的总称，是一切创新思考方式的总和，是对事物之间存在的关系进行独特性或发现性思考的思维方法。思考是一切创新活动的根基，任何创新的行为都离不开创新思维的指导，可以说，要想进行创新活动，就必须要有创新性思维。

说到创新，也许很多人都会认为这和自己没有太大的关系，习惯性地认为创新是技术研发人员或科学工作者所做的事。其实，这种意识是不正确的。每个人都有自己的创造能力，在日常工作中，有很多事情都需要我们进行创新思考，只是我们不太注意自己的思考方式。如果留心自己的思考方式方法，你就会发现，其实你已经有了自己的一套思维模式，一旦遇到用自己固有的思考系统不能解决的问题，你就会启用自己不是很清晰的创新性思维进行工作。因此，创新思维并不是某些特定人群独有的思维方式，而是每个人都具有的思维方式。在哈佛，没有人说自己不会创新，他们都会很自信地告诉你，创新是他们一直在做的事。

20 世纪 40 年代，很多美国制糖公司都向南美洲出口方糖。由于海上湿气大，海运的方糖会有受潮的现象，这给制糖公司造成巨大的损失。于是大部分公司都花钱找专家研究解决的方法，但是问题并没有得到很好的解决。

后来，有一位名叫科鲁索的制糖工人，突发奇想找到一个非常简单的防潮方法：在方糖的包装纸上打上几个小孔，让空气产生对流，就能够使方块糖不再受潮。其原理也非常简单，譬如说屋里如果不通风潮气就会很重，如果开上排气孔，就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



会使潮气降低。给方糖包装开孔的道理和这个是一样的，但是其他人都没有想到。

于是，科鲁索把自己这种“打孔”的发明申请成专利，不久，一家制糖公司闻讯后，出价100万美元买断了他的专利发明的使用权。

上面的故事中，科鲁索只是一个普通工人，然而，他却解决了连很多专家都没法解决的问题。创新有时就是一种不同的思维方式，有时就是一种很正常的发现，每一个人都能做到，只是我们大部分人都不太重视。因此，拥有创新思维的前提是你要认识和相信自己能够进行创新性工作。

在哈佛，还流行着这样一种观念：创新是效率的助推器。为什么这样说呢？我们先看下面一则故事。

20世纪30年代，美国佛罗里达州冬天的一个早晨，人们发现了一道奇观：天没有降雪，但橘园的橘林树叶都被一层厚厚的白雪覆盖。这到底是怎么一回事呢？原来，这个橘园采用了喷灌技术，前一天收工，由于工人的疏忽，喷管没有关掉。碰巧的是这天夜里一场寒流袭击了佛罗里达，于是喷出的水雾都在空中凝结成雪，落在树上。这一消息很快在佛罗伦达传播开来，而康涅狄格州的一个滑雪场内的管理人员听到这件事后，马上就联想到如何运用这一现象来解决滑雪场降雪不足的难题。他们通过研究发现，只要喷出的水滴变得足够小，就能够创造出质量较好的雪。为了做到这一点，他们在喷口附近设立一个混合室，高压水经过该室后与压缩的空气混合，然后从一个开有小孔的喷嘴喷出。这样，压缩的空气膨胀会把水珠击得粉碎，水花就会被带到20多米的空中，温度骤降就会使其化为白雪。他们的发明取得了成功，从此以后，通过人工降雪形成的滑雪场开始遍布美国各地。

从上面事例可知，现在滑雪场可以在世界各地建立，主要就是因为美国人发现了人工造雪的方法。可见，有时创新也不过是一种不经意的发现，但是它的作

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用都是巨大的。如果人们没有发现这种简易的降雪方法，估计滑雪场的普及并不是一件容易的事。所以说，创新是推动事物发展的助推器。如果美国人心中没有创新思维，他们就会让这种现象仅化为一种奇观，昙花一现，随风飘散。

创新并不是一件非常难的事，说简单点，它就是一种能落实到实处的新颖思想或发现。只要你具有创新思维，就是生活中一些平凡的现象，有时也能够让你突发奇想，产生新颖的想法。在工作中，要学会留心观察，用创新性的思维进行剖析，必定能够让自己的工作事半功倍。



哈佛心理魔法贴士

创新思维的养成，是建立在创新意识基础之上的。要培养自己的创新思维，需要注意以下几个方面：

注意求知欲的培养。创新需要知识的铺垫，只有不断地求知、学习，新想法才会不断地涌现。每个人都需要求知精神，学习新知识，才能增强自身创新的能力。

注意好奇欲的培养。好奇心可以为求知提供持续的动力。要对自己看到的现象保持浓厚的好奇心，勇敢提出自己对某些现象的不解，不要怕问题简单会引起别人的耻笑。

注意创造欲的培养。现成的思想、观点、方法固然很有用，如果常用就会让自己懒于思考，不利于推陈出新，推动事物的发展。只有不断地进行新的创造，才能引发有价值的革新。

注意质疑欲的培养。“学起于思，思源于疑”。有质疑才能激发自己去思考探索，引发创新。面对问题，不要一味接受现成的方法，要大胆质疑，才能找到更合适的途径。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



善于用逆向思维打破僵局

哈佛以教育闻名于世，哈佛教授和学生都是社会的精英，他们的思维都非常活跃，思考往往不会受固有的思维模式束缚，当用正常的思维模式想不通一个问题时，他们通常都会运用逆向思维的方式思考问题。

逆向思维说到底就是求异思维，它通常采用相反的思维模式进行思考。比如说，对于一种思想，别人都论证它的正确性，而逆向思维则是从相反的角度出发，认为其肯定存在一定的错误或不足，从而找出相应的证据。如果找到了，说明它需要完善，你可以提出完善的观点和方法；如果找不到，则可以从反面证明它的正确性。对于如何理解逆向思维，用哈佛大学教授艾伯特·罗森的话说，就是站在事物或问题的对立面进行思考。

生活中，人们总是喜欢顺向思考问题，寻找相应的方法。但是这种方法，对于一些特殊的问题，往往解释得不够透彻，有时也会找不到解决的方法。但是反过来进行思考，就会使问题变得更加清晰，解决起来更加容易，甚至还会发现新的东西，创造奇迹，这就是逆向思维被人推崇的原因。

一天，在美国纽约的花旗银行发生了这样一件事：

犹太富翁哈德来到贷款部。富翁看上去很绅士、神气，一身打扮庄重华贵，贷款部的经理不敢怠慢，赶紧上前招呼：

“这位先生有什么事情需要我帮忙吗？”

“哦，我想借些钱。” “好啊，你要借多少？”

“1美元。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“只需要 1 美元？”

“不错，只借 1 美元，可以吗？”

“当然可以，像您这样的绅士，只要有担保多借点也可以。”

“那这些担保可以吗？”

犹太人边说边从皮包内掏出一大堆珠宝堆放在桌子上。

“你看，这是价值 50 万美元的珠宝，够吗？”

“当然，当然！不过，你只要借 1 美元？”

“是的。”犹太人接过了 1 美元，就准备离开银行。

当时，在旁边观看的分行行长心里有些纳闷，他无论如何也想不明白这位犹太人为什么这样做，他急忙追上前去，想问个究竟。他对犹太人说：“先生，请您等一下，我想知道你用价值 50 万美元的珠宝借 1 美元的原因。如果您想要借 30 万、40 万美元的话，我们也会同意的。”

“啊，是这样的：我来贵行之前，问过好几家金库，他们保险箱的租金都很昂贵。而您这里的租金很便宜，一年才花 6 美分。”

原来如此，这位犹太人只想为这些珠宝找一个安全的地方存放，如果直接向银行租一个保险箱，他就需要付出一大笔租金，而他向银行贷 1 美元的款，他只需要付出很少的利息。这就是犹太人的智慧，运用逆向思维帮助自己节省了很多保管费用。

处理问题，有时你就需要运用逆向思维。它是一种奇特的创新意识，具有非凡的创造力。它超越人们对事物正常的、传统的看法，不随波逐流，不盲目从众，跳出了那种众人说好便是好，说坏不能好的怪圈，得出的思想、看法和采取的行动，往往能标新立异，别出心裁，匠心独具，具有非常可贵的思想价值。

培养逆向思维，就是从一般人都觉得正确的事情中，发现错误和不足，或者是从传统的观点和思想中发现其描述不合实际的地方。这有利于培养自身的独立见解。逆向性思维更加注重思想的奇特性，一般其体现的思想都比较富有内涵，比较深刻，对于事物的认识具有积极的意义。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多时候，你像别人一样按着常规的思路去思考，不会得出什么新颖的思想。面对同样的问题，如果你想突破传统认识，不满足于他人的观点，不想沿着他人的道路去走，那么就应该向哈佛人学习，善于运用逆向思维，这样，你的思路就不会变得僵化、呆板，工作上出成绩，生活也会变得更有趣。只有不受他人或传统思想的束缚，你才能营造出与众不同、令人耳目一新的感觉。



哈佛心理魔法贴士

逆向思维就是打破自己的思维常规。生活中总是充满未知的变数，有时习惯运用逆向思维的方法，能带来巨大的转机。要想运用好逆向思维，需要掌握下面几种方法：

逆向换位法。逆向换位是指双方的位置进行完全交换，双方都站在对方的角度进行思考。这个方法指的不仅是物理空间的变换，还包括思考抽象本质的对立性。

因果逆想法。“倒因为果，倒果为因”。因果不是固定不变的，而是可以相互变换的，因可以变为果，果也能成为因。比如说，有时某种恶果在一定的条件下可能转化为有利条件，关键是你怎样去看待。

逆反心理法。逆反心理法是指你已经十分了解对方心理，然后根据对方的心理特征做出逆的思考，并提出对策进行防范。合理运用逆反心理法，就可以影响对方的思维，让他按照你的意图去做。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正确的决策助你走上康庄大道

哈佛大学校友、著名学者爱默生曾有这样一句名言被广为传诵：“你，正如你所思。”这句话告诉我们，一个人一生的成就是什么样子的，完全取决于其自身对自己人生的思考。正如别人所说的那样，你想要成为什么样的人，你才有可能实现。你的决策决定着你的人生方向。决策对于人生，对于企业，对于国家乃至人类社会的发展都是非常重要的。无论什么时候，需要你做决策的时候，你都要认真地对待，否则将会对你自身和整件事情的发展带来不利的影响。

“管理就是决策”是美国著名管理学家赫伯特·西蒙的名言。西蒙是管理领域唯一一位获得诺贝尔经济学奖的学者，正是他提出的决策理论，给管理提供了新思路。这句对管理的定义道破了管理的实质。企业无论做什么，首先要做出决定。但是决策是企业管理中最具风险性的一种行为，只有做出好的决策，企业才能迎来好的前途。决策是管理领域的名词，但并不只属于企业，也可以应用于其他的管理领域，如人生的规划、社会的治理等，凡是决定着事物发展的地方都离不开决策。

在美国职业篮球比赛 NBA 界，一位华裔篮球巨星——林书豪横空出世。林书豪毕业于哈佛经济学院，但是，他并没有像其他毕业生一样投身商界去发挥自己的才能，而是选择他最喜欢的篮球事业，这是因为他知道什么才是自己人生的正确方向，正是因为他这样的抉择和他坚毅的努力，他最终成为一位全球知名的篮球明星。他是一位华裔运动员，他靠着自己的智慧和勤奋，创造了自己的辉煌。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



决策对管理是十分重要的，没有一个好的决策，管理就是花架子。只有决策正确，管理的其他手段才能够发挥重要的作用。很多时候，事物的发展出现问题，大都因为决策出现了问题。管理者在做决定时一定要慎重对待，三思而行。

美国通用汽车公司有史以来最杰出的领导者艾弗烈·史隆，在通用公司待了四十二年之久，他所设计的组织制度兼具中央集权与地方分权两种体制的优点，这使得通用汽车无论是产品还是在策略上，都充满了活力与竞争力，从而让通用公司安然度过经济萧条与世界大战等重大危机。只要是艾弗烈·史隆主持的干部决策会议，与会的干部如果不能提出问题或是提问题的氛围不够活跃，他就会立刻宣布会议结束，并嘱托他们把议案带回去，重新做一次审视和研究。他认为，一个没有质疑的决策，说明这个决策存在重大问题，所以非要再深入检讨与研究不可。

让员工提问题正是史隆做决策的重要智慧，一个人最不容易发现的就是自己的缺点，而别人却总能发现你的不足。如果你的决策别人不能提出质疑，说明自身的管理存在重大的问题，也说明员工根本就没有对公司的发展尽心，更说明自身做出的决策并不符合事物发展的要求。

现代企业决策非常讲究科学性，凡是做决策都需要经过科学的论证和民主的评判。很少存在领导个人就能拍板定论的现象，那是一种不发挥民主，不尊重科学研究的武断行为，往往因为这种领导的主观武断，会让决策脱离实际，导致决策的失误。

决策是由人做出的，然而在人大多数情况下不能完全排除情绪化，人总是喜欢根据自己的喜好厌恶进行随意抉择。一个人的情绪会经常发生波动，会对我们的决策造成一定的影响。一个人要想做出正确的决策，就需要让自己的情绪趋向稳定健康，如果情绪太过偏激和躁动，就可能造成决策的失误。一个人做决策不能跟着感觉走，凭着情绪做事，管理者必须杜绝因为自身情绪给决策造成不利的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

影响。

决策是否正确与很多因素有关，但很多时候决策者的素质是影响决策正确与否的重要因素。作为决策者，要确保自己做出决定的正确，就必须提高自身在各方面的修养。



哈佛心理魔法贴士

决策对于任何人都是非常重要的，尤其对于高层管理者来说，更为关键，没有正确的决策，必然会导致失败。要想做出正确的决策，就必须采取一定的措施。下面一些举措，可能会给你提供一定的借鉴：

知道自己的问题所在。知己知彼，才能百战不殆。只有清楚地了解自己，知道自身的优缺点，才能看到自身所面临的问题，采取相应的应对措施，为做出正确决策奠定基础。

多收集资料资讯。信息是一切决策的依据，没有充足可靠的信息做参考，做出的决策必定不会符合实际需要，必然导致决策的失误。

将决策细化成一连串的小决策。决策都存在风险，谁都无法保证自己的决策就是完全正确的。只有把决策细化，才能在实践中得到验证，从而做出相应的补救措施，如果行不通，可以随时撤销，以免损失过大。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人脉思维助你事业更进一步

哈佛是优秀人才的聚集地，不仅面向美国本土招生，而且也面向全球招生。哈佛每年都会招收900多名外国的学生，优秀的人才聚集在一起，能够促使更优秀的人才产生。哈佛人的成功不仅因为他们比别人聪慧，也因为他们吸引了更多优秀的人。近朱者赤，与优秀的人在一起，我们会变得更优秀，与智者在一起，我们会变得更睿智。我们和什么人在一起决定着我们人生的高度。

成功大师卡耐基说过，成功85%靠的是人脉关系，只有15%靠的是专业知识。世界顶尖激励大师安东尼·罗宾更是说，人生最大的财富便是人脉关系，因为它能为你开启所需能力的每一道门，让你不断地成长，不断地贡献社会。人脉是一种宝贵的财富，但是人脉并不是指认识的人多，而是指你结交朋友的质量，一个优秀的人给你带来的财富和帮助，不是一般的人所能比拟的。

比尔·盖茨通过自己的微软公司多次成为世界首富，他是依靠强大的人脉关系让微软公司迅速发展壮大的。他20岁时签到了第一份合约，是跟当时世界上第一强的电脑公司——IBM。当时，他在大学读书，他的人脉资源关系是有限的。但是比尔·盖茨的母亲是IBM的董事，他通过自己的母亲认识了IBM的董事长，从而签到IBM的大单，顺利地掘到第一桶金，使他开始迈上IT业的征程。当然，他最宝贵的人脉关系，还有他最重要的合伙人——保罗·艾伦及史蒂夫·鲍默尔。

1973年，盖茨考进哈佛大学，结识了现在微软的CEO史蒂夫·鲍默尔，并与其成为好朋友。与此同时，他还与艾伦合作为第一台微型计算机开发了BASIC编程语言的第一个版本。大三时，盖茨离开哈佛，与好友保罗·艾伦创建了微软，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开发个人计算机软件。合作伙伴史蒂夫·鲍默尔的人脉资源十分丰富，可以帮助微软找到更多的技术精英和大客户。1998 年 7 月，史蒂夫·鲍默尔出任微软总裁，随即亲往美国硅谷约见自己熟知的 10 个公司的 CEO，劝说他们与微软结成盟友关系。这一行动让微软迅速扩大了市场，为微软开辟了广阔的道路。

成功就是一个磁场，它把优秀的人集聚在一起；失败同样是一个磁场，但是它汇集的往往是平庸、失意的人。如果失败者自甘堕落，不去激发自己、鼓励自己，他们的潜能就不会得到发挥，他们只有和平庸、失意者一起抱怨，并一起生活在失败的磁场里。

平庸者和失败者最大的缺点就是他们没有野心抱负和有效的激励，无论他们生活在什么样的环境里，都无法对自己进行准确的定位，无法对自己的能力做出准确的评判。而一个人的生活环境，对他取得成功的程度影响巨大。你生活的环境是和谐还是不尽如人意，你的朋友是激励你还是贬低你，这都对你的前途发挥着重要的作用。一个人要想成功，他就需要塑造自己的环境，改善自己的人脉关系。

要想成功就需要拥有很多成功的朋友。陈安之是世界华人中著名的励志成功学大师，他认为要想成功就一定要和成功人士走在一起。他曾经讲过他的老师安东尼•罗宾的一次经历：《心灵鸡汤》的作者马克·汉森，一次机缘巧合跟成功学大师安东尼·罗宾进行同台演讲，大家都演讲后，马克·汉森好奇地询问安东尼·罗宾成功的秘诀，安东尼·罗宾只问他一句话：“马克·汉森先生，你每天都和什么人呆在一起？”马克·汉森十分骄傲地说：“我每天都跟百万富翁在一起。”安东尼·罗宾轻轻一笑说：“这就是你的问题，我每天都跟亿万富翁在一起。”

每个人都有自己取得成功的方法和途径，但是，获得“贵人”的帮助是取得成功最快捷的方法。所谓的“贵人”是指那些非常有能力的人、优秀人士或成功人士。有他们的帮助，就会让你在事业前途上平步青云。每一个人的能力都是有限的，如果全靠自己一点点打拼，那成功的道路将会无比艰辛，上升的速度也会较慢。如果能够取得贵人的帮助，那么你就站在了巨人的肩上。多结交朋友，多

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



结交优秀的人，你的“贵人”就在他们中间。



哈佛心理魔法贴士

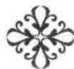
人脉是人一生中最大的财富，可以帮助我们取得成功。要想让自己的事业再得到快速的发展，就必须经营好自己的人脉关系。维护好自己的人脉关系，你需要做到以下几点：

学会助人成功。社交的本质就是你帮助他人，他人也帮助你。如果你没有助人意识，你的社交圈子就会十分狭隘。只会向别人索取的人，是自私自利的人，这样的人不值得深交，帮助他人，他人才会帮助你，帮助的人越多，你的价值就越大，得到的回报也就越多。

多付出才有更多回报。在人际交往中要懂得多付出，付出的越多，收获就会越大。每一个人心中都有一杆公平秤，你的付出越多，他就会越向你倾斜。所以，多替别人考虑要胜过多为自己考虑。

慷慨大方，不吝啬。朋友之间不能够贪占小便宜，而应该慷慨大方。凡是朋友多的人，都是非常慷慨之人。吝啬、只知道占别人便宜的人，别人和你交往一段时间就会觉得厌烦，逐渐和你疏远。

人生目标要明确。有目标的人在别人眼里才值得尊敬，没有目标就会失去人生的方向。只有明确自己的人生目标，你才知道自己应该结交哪些朋友，应该怎样为朋友付出。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

严谨能让你不在细枝末节上犯错误

哈佛商学院被誉为企业家的摇篮，但谁知道她的成功是源于严谨的思想？哈佛商学院刚建立的时候，也想在哈佛大学乃至整个商界迅速树立威望，但是，由于太过急躁，急于突破，哈佛商学院把严谨的工作作风抛之脑后。当时，哈佛商学院的首任院长就被商界人士告知，他们无法教好"商学"。这主要是因为他们的商业教学缺乏科学性，没有严谨的思想。后来，哈佛商学院认识到自己的问题，改变自己的办学宗旨，把严谨提到教学的章程中，从此以后，它才逐渐造就了今天独特的地位。

机遇处处都有，但最怕的是没有认真的精神，缺乏严谨的思维。无论从事什么职业，严谨都是最重要的，同时它还是商界不可缺少的一种素质。严谨的思维可以让我们行为规范，及时发现问题和漏洞，为我们提供发展的契机。严谨的工作态度与作风，能够让你的思维逻辑变得更加严密，在工作中减少失误。

世界石油大王洛克菲勒是20世纪第一个成为亿万富翁的人。他一生都专注于财富的积累，成就他一生财富的重要原因之一就是严谨。他对工作非常认真，他的老搭档克拉克曾这样说过："洛克菲勒有条不紊、认真到了极点，如果有一分钱该归我们，他也要拿来；如果少给了客户一分钱，他也要客户拿走。"洛克菲勒经常算账，他对数字非常敏感，只怕"钱从指缝中悄悄溜走"。他不能够容忍丝毫的差错，他对员工的工作要求也非常严格，他经常会因为下属的粗心马虎而大发脾气。他曾给西部一个炼油厂的经理写过一封信，严厉质问："为什么你们提炼一加仑油要花1分8厘2毫，而另一个炼油厂却只需9厘？""上一个月

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你厂报告有1119个塞子，本月初送给你厂10000个。本月你厂报告用去9537个，却报告现在只有1012个，其他570个哪里去了？”据说洛克菲勒写过上千封这样的信。他就是这样严谨，通过精确到毫、厘、个的书面数字分析出公司的生产经营状况好坏以及存在的弊端，认真细致地管理和经营着他的石油帝国。洛克菲勒的这种严谨认真的工作态度在年轻时就已经养成了。他16岁时迈入商界，在一家商行当一名记账员。他说：“我从16岁参加工作后就记收入支出账，记了一辈子账。记账是一种能让自己知道怎样用钱的惟一方法，也是一种能事先计划怎样用钱的最有效的途径。如果不这样做，钱就会从你的指缝中溜走。”

洛克菲勒就是这样对工作和生活一丝不苟，他的发家过程被很多人视为传奇，他的财商高度让人望尘莫及。当我们在细细品味他的发家经历时，不得不为他的严谨精神所折服。每一个成功的人身上都不乏优点，但是他们的成功都离不开严谨的思维。我们的身边其实并不缺乏财富，只是我们缺乏发现财富的严谨思想和创造财富的严谨作风。

各行各业最不能缺少的就是严谨的人，严谨是通向成功的前提。如果我们在自己的工作中不具备严谨认真的精神，那么我们的工作就没有任何意义。严谨是成就一切事业的优良土壤，无论我们从事什么样的工作，只有拥有严谨的精神，那我们才能够在工作中取得成绩和不断地完善自己，超越自我。

严谨蕴含在工作的细节当中，注重工作细节的人在工作中可以取得很高的成就，不注重细节的人在工作上一定做得一塌糊涂。严谨是工作的必备态度，也是成就大事的重要素质，是不可忽略的职业操守。一个人要想取得成功，就必须先拥有严谨细致的思维，因为它是成就事业的开端。



哈佛心理魔法贴士

严谨是做人的一种认真态度，要想成功，必须要有严谨的精神。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果没有严谨的思维，做任何事情都会漏洞百出，给人一种不踏实的感觉，难以取得他人的信任。如何才能做到严谨呢？下面几点应当给予重视：

做事要有条理。没有条理的人，做任何事情都无秩序可言，想要取得事业上的成功，就是非常困难的事情。有条理，有秩序，做事情就不会浪费更多的精力，还能提高效率。

注重细节。严谨体现在工作的点滴中，严谨的思维需要在日常工作中培养和训练。不要忽视工作中的任何细节，千里之堤，溃于蚁穴，小的环节也可能造成巨大的灾祸。

思维应环境而变。环境不同，思维方式也应不同。思维讲究灵活应变，环境变化了却采取一成不变的固有思维，必然难以顺应事物发展的需要，失败是不可避免的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



学会思维发散，助你触类旁通

美国著名心理学家吉尔福特认为，发散性思维具有三个重要的特点：独创性、灵活性和流畅性。具有发散性思维的人，头脑灵活多变，不拘泥于固有的思想，更容易取得成功。发散性思维，又称求异思维、辐射性思维、扩散性思维。它要求人们能够多角度、全方位进行思考，寻求多种解决方案或答案，最终使问题能够得到完美解决。方法总比问题多，有的问题甚至有多种解决的方法，有的问题则需要从另外的角度出发才能够得到解决。面对问题，采取发散性思维，就能够从不同的方面寻找到解决问题的方法。

利用发散性思维，就是不依照常规的思维，而是全方位地去思考问题，这样能最大程度地调动思维的积极性、活跃性。一个人敢于“标新立异”、“异想天开”，有时候并不是一件坏事，它有利于提高人们间接学习知识经验的能力，也能让人的社会适应能力变得更强，对增强人的心理素质也有良好的辅助作用。

哈佛非常著名不是因为昂贵的学费，而是它培育出成千上万的成功人士。它之所以能够培养出许多优秀的学生，是因为它不采取古板的教育模式，而是鼓励每一个人发挥自己的聪明才智，走向成功。在哈佛，培育学生的发散性思维是重要的教学内容，这使每一个学生都不会被问题困住，而是更加积极主动地寻求更好的方法。

美国纽约发生过这样一个故事。在一条街道上，有三家裁缝店竞相开业。为了招揽顾客，三家裁缝店都想方设法地争取顾客的注意，希望自己可以在激烈的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

竞争中脱颖而出。于是他们决定来一次招牌广告大比拼，希望能够吸引顾客的注意进而走到店里来。

第一位裁缝先发制人，他在门口迅速放上一块耀眼的招牌，上面写着“纽约最好的裁缝”，名号十分大气，这一招十分见效，许多客人就冲这个名头而去。第二位裁缝看到对方通过此种方式收到了不错的效果，于是订制了一个更醒目的招牌，隔天也挂上了门头，来试试苗头，这次招牌的名字更为大气了，上面写着“全美国最好的裁缝”，相对于美国来讲，纽约还不够看，于是第二位的招牌硬是强压前面一位一头，客人于是就有了新的选择。

第三个裁缝是一位犹太人，由于出外办事几日，一回到家，他的妻子就愁眉苦脸地这两天所发生的事告诉他，一个裁缝写了“纽约最好的裁缝”，另一个写了“全美国最好的裁缝”，把许多路过的客人都抢到他们那里去了，这位妻子为了自家生意不冷落，也想出出风头，准备将招牌改为“全世界最好的裁缝”，这样的名字就显得更响亮了。

犹太人知道了是怎么回事后，哈哈一笑，说：“别担心，那两家正在为我们打免费的广告呢？”于是他找人做了一块招牌，没有和别人一样起一个大的突兀的名字，不过，这家的生意却产生了很大的变化，许多客人看了这三家的招牌后，都笑着走进了这家犹太人的裁缝店，也着实佩服这犹太人做生意的头脑。

究竟他的招牌上写的是什么呢？名字不是往更大的方向走，而是“本街最好的裁缝”，一次的思维转换改变了局势，他跳出了别人的竞争，而用一种更务实的方式来呈现自己的优势，不论别人怎么夸大，最后都能将自己的位置垫高。

生意场上，竞争是不可避免的，要想在竞争中获胜，没有发散性思维是很难找到克敌制胜的方法的。犹太人的聪明，就在于他们摆脱了恶劣竞争的怪圈，不是一味地夸大，而是迎合顾客的消费心理。广告没有高低之分，只看谁能够抓住顾客的心理。贴近顾客，顾客才会选择你。

发散性思维运用于任何领域，都能做到举一反三，触类旁通，找到合适的方向，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



并沿着这一方向迅速扩散开来，丰富这一方向的内容，形成一定的体系。人生就是一次漫长的旅行，我们可能需要面临很多的选择，但是运用发散性的思维能够让我们看事物更透彻，有助于帮助我们做出正确的选择。

发散性思维的妙处就在于能举一反三，触类旁通。没有多方向、多角度的思维，就不可能找到有效稳妥的方法，取得的成效是微乎其微的。发散性思维往往能够取得事半功倍的效果，只有思维灵活多变，才能让思考更加敏锐，选择更正确的道路，并且越走越宽广。



哈佛心理魔法贴士

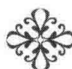
发散性思维的获得需要平时不断地锻炼和培养。怎样才能掌握发散性思维呢？要不妨试试下面几种方法：

多用问题来激发自己的思考。我们平时思考事情，总是直来直去，这样的思维比较快捷，但是想象力比较有限，思维单一，不利于解决复杂的问题。多问自己问题，有利于开发自己的思维。

不满足现有的方法。尽信书，不如无书。越是相信书本的知识，或者照本宣科地使用他人的经验和方法，越会给我们增加束缚，导致缺乏创新精神。因此，无论什么时候，都要尝试寻找新的方法。

突破思维定势。法国生物学家贝尔纳说过："妨碍学习的最大障碍，并不是未知的东西，而是已知的东西。"思维定势会局限我们的思维，不利于新问题的解决。只有在思维上开拓创新，才能到达学习和思想的新天地。

敢于质疑。"学贵有疑，小疑则小进，大疑则大进。"没有疑问，就不能看到事物的不利方面，只有对事物进行大胆的质疑，才能够让自己的认识更加深一层，学识和视野就会变得开阔，思维就会更加活跃。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

立体地看问题，**做起事来才会全面周到**

哈佛的教育是立体化的教育，他们是从多方面培养一个人的才能与见识。凡是哈佛毕业的学生都是多面手，他们不仅知识才能方面超出一般人，而且有随时变通的能力。如此，他们在处理事情的时候才能够赢得他人的信赖，同时，他们也可以在危机时刻担当重任。这是因为他们在立体化的教育中，具有立体化看问题的能力，做起事来比其他人都要全面周到。

哈佛大学著名心理学家威廉·詹姆斯曾经说过：“真正的哈佛是无形的，这就是它那些鹤立鸡群的学子探索真理的灵魂。他们的思考，是宝贵的种子，我们的学校因此而硕果累累。”哈佛的校园有着充满智慧和创造力的氛围，在此熏陶下，哈佛学子思考问题更加富有深度和广度，无论他们处在怎样的情境中，都能通过自己的立体思维，看到事情的本质，从而找到解决问题的方法。

美国曾有一位逻辑学家和一位工程师，两人是好朋友，无话不谈。一次，他们相约去埃及参观金字塔。到了埃及，逻辑学家住进宾馆后，像平常一样开始写起自己的旅行日记来。工程师闲来无事，就自己到街头徜徉，忽然耳边传来一位老妇人的叫卖声：“卖猫啊，卖猫啊！”工程师一看，老妇人身旁放着一只黑色的玩具猫，标价 500 美元。这位老妇人解释说，这只玩具猫是祖传宝物，因孙子病重，不得已才出卖以换取住院治疗费。工程师用手一举猫，发现猫身很重，看起来好像是用黑铁铸造的。不过，猫的眼睛确实是用珍珠做的。于是，工程师对那位妇人说：“我给你 300 美元，只买下两只猫眼吧！”妇人觉得这样也不错，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



就同意了。工程师非常高兴地回到了宾馆，对逻辑学家说：“我只花了300美元，竟然买下两颗硕大的珍珠！”逻辑学家一看这两颗大珍珠，起码值上千美元，就仔细问朋友是怎么一回事。工程师讲完事情经过，逻辑学家忙问：“那位妇人是否还在原处？”工程师回答说：“她还坐在那里。想卖掉那只没有眼珠的黑铁猫！”逻辑学家听后，忙跑到街上，用200美元把猫从老妇人手里买了回来。工程师见后，嘲笑道：“你呀，花200美元买个没眼珠的铁猫！”逻辑学却不声不响地坐下来摆弄这只铁猫。突然，他灵机一动，用小刀刮铁猫的脚。当黑漆脱落后，黄灿灿的一道金色的印迹露了出来。他高兴地大叫起来：“正如我所想，这猫是纯金的！”原来，当年铸造这只猫的主人怕金身太过耀眼，便将猫身用黑铁浇铸一遍，俨然如一只铁猫。工程师非常遗憾没有将整只猫都买下来。

上面的例子中，工程师和逻辑学家的不同主要表现在思考问题的方法上，工程师只看到了局部而没有看到整体，而逻辑学家则是把事物当整体来看待，由点及面。没有思维的艺术，看问题就会受到局限，学会立体化的思维，就能够深入全面地看待问题。你可以想想，猫的眼睛是用珍珠做成的，猫身则是用黑铁铸成的，这是不是不符合人的正常思维呢？

立体化的思维要求我们多角度、多层次、多方面地思考问题，我们必须突破自己的惯性思维，要依据现有的事实，看到事实背后的东西。要敢于大胆设想，小心求证，在原有的问题上，获得新的发现，在认识和行动上就会有新的突破。

有位喜剧大师曾说：“和拉小提琴、弹钢琴一样，思考也是需要每天练习的。”立体思维是一种超常思维，但这种超常思维并不是与生俱来的，它是可以通过后天的训练和培养得到的。在思考过程中，要善于打破常规，多用立体化的思考模式，必然会让你在实践中的思考更加敏锐、顺畅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

立体思维可以扩宽人的眼界，开阔人的思路，可以帮助人们迅速找到解决问题的方法。要想运用好立体化的思维，需要从以下几个方面入手：

丰富自己的知识。一个人的知识掌握越丰富，头脑中想到的问题就会越全面。它能够让你练就一双神眼，在关键时刻让你的头脑灵光频现。

从空间的角度看事物。事物都存在于自己的空间，如果能够从事物存在的空间出发，就能够跳出事物之外，观察和思考问题就会更深入。

用时间的视角看问题。事物都是时间的产物，在一定的时间产生，也在一定的时间灭亡。从时间的角度出发，今昔对比，就能够明白事物的发展状态，预测事物的未来。

看事物间的联系。万事万物都存在一定的联系，每一个事物都不是孤立存在的，只有抓住事物的内在联系，才能够找到事物的本质，实现新的突破。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

需要有关键时奋力一搏的决心

哈佛的图书馆内处处都有激励人努力奋斗的警句，比如，“现在睡觉的话会做梦，而现在学习的话会让梦实现。”“学习不是因为缺少时间，而是缺少努力。”“无法避免的痛苦就去享受吧！”人生的成就大小，与一个人的努力程度密切相关，稳固的基础是取得成功的关键条件。人生如同一场战斗，要有拼一拼的决心，你才有可能在这一场战斗中取得胜利。

在哈佛的校园里，你处处都可以看到匆忙的脚步，即使你深夜来到哈佛，也能够看到人们在刻苦地学习，哈佛没有夜晚，只要你想学习，就可以找到学习的地方。哈佛的课程安排得非常紧张，这可以增强管理时间的能力，也可以增强学习的毅力。哈佛的老师经常这样告诫学生：如果你想要在社会上什么时候都能得心应手并得到他人的赞赏，那么你在哈佛学习的期间，就没有晒太阳的时间。

人生其实就是一场竞赛，自己在不停地努力奔跑，他人也在努力地追赶。如果你想比别人更优秀，你就需要比别人付出得更多。当你想要停下来休息的时候，也许就有人已经跑到你的前面了。所以，在没达到人生的终点时，你都需要不停地前进，不能停步，你需要不停地超越，关键的时候，你还要奋力一搏。你选择安逸，成功必定离你远去；你选择成功，就必须放下安逸。

公元1809年，一位叫亚伯拉罕·林肯的小婴儿，诞生在肯德基州一个荒凉的农场里，他就是未来第十六任美国总统林肯。林肯十五岁的时候才开始学习字母，每天早晚都要走四公里的森林小路到校求学。由于他买不起算术书，就只好借别人的，用信纸大小的纸片摘抄下来，然后用麻线缝合，做成一本自制的算术书。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

由于家里穷，他不能够像别的学生一样每天到学校求学，只能抽空闲时间去学校，靠自学一点点学习知识。他所受的正规教育是有限的，上学的日子总共加起来不到十二个月的时间。林肯下田工作的时候，也将书本带在身边，一有空闲就看书。中午吃饭时，也是一手拿着玉米饼，一手捧书。林肯能在很艰难的情况下发奋读书，是他不向命运屈服的表现。被提名为总统候选人以后，他曾说：“我能够获得这一点小成果，完全是因为日后应各种需要，时时自修取得的知识。”林肯从一个贫穷得连学都不能上的孩子逐渐变成一位人人敬仰的大总统的艰辛历程，深深地打动了无数的人。他成功的关键在于自己奋发向上，坚持不懈地努力，迎接生活的挑战。林肯做到了，也成功了。

“没有暗礁，激不起美丽的浪花”，林肯不向命运屈服的精神，激励着很多人努力奋斗，挑战困难，创造灿烂的人生。人生可以不轰轰烈烈，但不能够碌碌无为，无论什么时候，都不要放弃理想，放弃奋斗。人生的价值不在于我们得到了多少，而在于我们付出了多少。

也许你很迷茫，不知道自己的人生目标是什么。但是你不应该放弃自己，既然上天让你来到这个世界上，总会有它的安排。你不放弃自己，就有可能得到上天的眷顾，你放弃了自己，上天想帮你，也不知道从何处着手。与其让自己浑浑噩噩下去，不如抖擞一下精神，明确自己的人生目标，努力地向前拼搏。

挑战自我，不屈服于命运，冲破自己的局限就是一个崭新的自我。不要沉浸在生活的悲伤当中，给自己一个奋斗的理由，哪怕只是为了摆脱生活的苦涩；不要害怕奋斗的艰辛，再痛苦总比保持忧愤的现状要好很多。不满足于现状，不断地冲击自己的极限，也许你会享受到每一次突破自己带来的满足感。



哈佛心理魔法贴士

成功就需要有搏一搏的思维，人生没有不劳而获，要想成功，就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要有拼搏的精神。要想让自己在人生道路上更加有冲劲，关键时刻能够奋力一搏，你需要做好以下几点：

给自己一个目标。目标是人生的指南针，没有目标就会在人生道路上失去方向。给自己一个目标，增强自己内心的渴望，你在奋斗中会更具动力。

激励自己。人生的道路上会遇到很多困难和坎坷，不过，要相信自己能够实现自己的目标和理想。当自己困惑的时候，要不断地给自己以鼓励，增添自己前进的动力。

再苦也要笑着。对待人生要有乐观的精神。痛苦是一种常态，如果你不能够乐观地面对它，你就会被痛苦所左右。笑对人生，苦也从容。

坚持是看到未来的基石。阳光总在风雨后，只有坚持到最后，才能享受到温暖的阳光。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



self-culture

第8章 哈佛自修心理课：释放最真实的自己

一个人能够达到什么样的高度，关键在于后天的培养。因为每个人在最初时都能力低下，只有通过不断自我修炼，挖掘潜能，修复自身的不足，提高自己，我们才能做最强大的自己，去争取美好的人生。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



寻找自己的优势，你比想象得更优秀

哈佛心理学教授威廉·詹姆斯曾经说过：“在我们所有的成功经历中，我们的优势都能在每一件成功的事情中体现出来。”上帝对每一个人都是公平的，所以你应该确信，你并不比任何人差，很多人总是错误地将自己看得一无是处，觉得自己这也不行那也不行。我们往往爱去琢磨别人，通过观察和相处来了解别人，但我们很少去用心地发现自己，因此往往别人比我们更能看清真实的自己。实际上，我们如果能花些时间来关注自己，也许我们就能惊喜地发现，我们并不比别人差，我们有自身的优势，我们也比想象得更优秀。

也许我们少的就是一份发现自我和自信，其实我们身上总是还有一种强大的优势潜藏着，只是我们没有发现并善加利用，这也是成功者和失败者之间的区别所在。事实上，一个长处往往就能成就你的一生。世界首富比尔·盖茨在哈佛中途辍学，他的同学、另一位 IT 界巨头艾伦连大学都没念过，但是他们都获得了巨大的成功，因为他们都发现了自己在 IT 领域的长处，而且依靠这样的优势获得了成功。可想而知，如果这两个年轻人仅仅是把自己在 IT 领域的优势当成一种游戏式的爱好，那么他们不会有这种信心和勇气去获得今天的成就。

著名物理学家爱因斯坦从小就是一个看起来很笨的孩子。在儿童时期，他常常因为各种简单的错误而遭到周围人的嘲笑。上学后，爱因斯坦也是一个不讨老师喜欢的学生，老师觉得他太笨了。记得有一次上手工课，老师给孩子们布置了一堂家庭作业，就是用泥巴做一条小板凳。第二天上课的时候，老师宣布要检查家庭作业，于是各位同学都拿出了自己做的小板凳。当小爱因斯坦拿出他的作业

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时，老师失望地摇了摇头说：“天哪，这应该是我见过的最难看的板凳了！”

小爱因斯坦告诉老师说：“也许您不知道，这个板凳是我改良之后的，它比我前面做的那两个强多啦！”说完，爱因斯坦从课桌底下又拿出两个泥板凳来。大家一看，这两个泥板凳确实比先前的那个板凳还要难看。虽然小爱因斯坦并不是一个心灵手巧的孩子，但他总是尽力去做每一件事，当他做的板凳被老师嘲笑时，他并没有自卑，而是看到了自己追求进步的优点。正是因为认识到了自己的这一优势，爱因斯坦才能成为伟大的物理学家。长期以来，爱因斯坦的理论都被认为太过超前，当他写出著名的 $E=mc^2$ 物理学公式时，当时的世界只有几个人能够理解。于是很多人说他天赋异禀，大脑容量超过常人。实际上这正是爱因斯坦将自己不断追求进步，超越自我的优势发挥到了极致，充分挖掘出了自身的潜能所致。

每一个人的潜力都是无限的，甚至有很多人不懂得关注自己的优势，还有很多已经具备的优势往往被认为是正常的，并没有引起重视并成为重点培养和发展的方向，而这些优势往往会成为我们挖掘潜能的最好助推力，正如中国有句古话讲的那样：“一招鲜，吃遍天。”一个优势的发现，不仅能够让我们增长自信，更能让我们找到人生的方向，毫无疑问，没有哪一个成功人士不是耕耘在自己具有优势的领域。

哈佛大学的老师们十分重视培养学生发现自身的优势，因为他们意识到，几年的大学生涯所带来的学识的增长远远比不上对自身优势的发现和潜力的挖掘来得重要。只有如此，学生们才会惊喜地发现自己比想象得更优秀，才能在以后的人生道路上，带着自信，不断挖掘潜力，沿着自己最擅长的方向发展。



哈佛心理魔法贴士

生活中，大多数人的成长环境基本相当，但很多人信心满满，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有很多人极度自卑，原因就是缺乏对自身的了解，看不到自身的优势。我们可以在生活中通过以下方式来发现自己的长处：

多给自己一点积极的暗示。要在心里暗示自己：我不比任何人差，我身上也具有独特的优势。当我们带着乐观自信的心态去审视自己时，往往更容易看到自身的优势。

每一个人身上都有一座潜能宝库。优势可以发现也可以培养，在这之前都可以看作是我们的潜能，一定要相信自己具有无穷的潜力。

从成功中总结自身的优势。几乎每一个我们获得的成功中都会有我们的优势体现其中，平时注意在这些成功之处中发现自身的闪光点，能帮助我们发现自身的优势。

不断审视自己。要学会时刻审视自己，只有对自己多一些了解，才能更好地帮助自己发现自身优势。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不让心灵与自我背道而驰

哈佛大学的两位心理学家格雷诺和帕克斯通曾经做过一个著名的实验，他们通过人在撒谎时大脑中枢的图像显示来验证哪一种状态才应该是常态。结果显示，人在撒谎时大脑的控制中枢十分活跃，而在讲真话时，这一区域的反映却比较平静，由此他们得出结论：做一个真实的自己才应该是一个人的常态。

美国著名的交际大师卡耐基曾经说过："人生中最大的悲哀就是不能成为自己，让心灵和自我背道而驰。"活出自我是每个人追求的目标，很多人功成名就了，但是并不快乐，原因就是他们总是活在虚假的世界里，无法将自己真实的一面展现在世人面前，逐渐迷失了自己。其实，每个人在内心深处都有一个最真实的自己，但很多人往往不能用这种状态生活在世人面前。也许是想自我保护，或者用假象来迷惑对手以达到自己的目的。但当我们用这种方式来应对别人时，这对我们自身同样也是一种煎熬。

在很多时候，我们做违心的事情都是不得已而为之，但这应该是一种"例外"，既然是"违心"的，这证明自己的内心是有一把量尺的。虽然违心做事时当时会痛苦，但人生中的大多数情况下还是处在正常状态。而有的人为了达到自己的目的，却扭曲了自己的心灵，将违背原则和良心做事当成了常态，这就让我们与最初的灵魂渐行渐远。

约瑟夫·丁·小罗切福特 1905 年出生在美国的纽约州，父亲是一个数学老师，在父亲的熏陶之下，小罗切福特从小便迷上了数学。上完中学之后，罗切福特成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



功进入新泽西州斯蒂文斯理工学院。为了学习自己感兴趣的数学，罗切福特到加利福利亚的数学系进行深造。大学毕业之后，罗切福特又希望自己能成为一名密码破译员，最终他梦想成真，到国务院密码室担任译电员。对密码破译的偏爱，让罗切福特在短短的时间里，连那些不知道密码的保险柜都能打开，他也因此获得了“魔术师”的美名。1936年，在密码破译上小有名气的罗彻福特被派往日本大使馆当翻译，以便更好地研究日本密码的破译。

太平洋战争爆发之后，对日情报工作显得越来越重要，罗切福特被任命为对日密码破译的负责人。经过对日本大量密码的搜集整理，一个庞大的对美国所占岛屿的进攻计划浮出水面。经过夜以继日的破译，罗切福特最终破译出了日本准备对美国的中途岛发动进攻的作战计划，并通过故意向日本泄露中途岛缺水的消息让其主动暴露意图，最终对这一目标进行了确认。

事实证明，日本的行动也和罗切福特的推论十分吻合，作战区域只和他的预估相差了5海里。但正是这样一位神奇的密码破译大师，却是一个在日常生活中“极不讲究”的人。闲暇之际，罗切斯特是一个很搞笑的人，他喜欢在工作之余玩拼字游戏，经常和同事们开玩笑逗乐，而且还不修边幅，总是穿着便服，衣服上常常有油垢和烟味，哪怕是向美国作战部长汇报工作时，也都是一身邋遢。当上司向他抱怨应该整洁一点时，罗切斯特却不以为然，他觉得这就是他真实的状态，他不希望用自己不喜欢的方式生活，而且他一直很享受这种人生，做自己喜欢做的事情，在轻松自然的状态下生活，既能让自己快乐，同时也能做出成绩。

很多人也许会说，现实是残酷的，在现实的挤压之下，要适应这个社会的发展，改变自己是必要的。但从这个社会中获得一切又是为了什么呢？是为了自己生活得更好。如果总是活在真真假假的、分裂的状态之下，我们肯定将处于痛苦之中，哪怕再多的名利在手，都不能让我们找回真实的自己。

哈佛大学的老师们常常教育学子要做真实的自己，按自己的想法去做事情。这也许会让我们常常碰壁，遭遇挫折和失败，但是当我们把最真实的自己展现在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

别人面前时，我们将受到他们的尊重和欢迎，所有和我们打交道的人不用担心我们会心口不一，或者伪装自己的真实意图，因此我们也会少了很多因别人的防范而带来的麻烦，这对我们的人生同样是有助益的。



哈佛心理魔法贴士

不让心灵和自己背道而驰是一个人成就事业、享受人生的重要保证。人生中，只有忠于自己的灵魂，我们才能活得快乐而洒脱。要做到这一点，我们可以在很多方面进行努力：

我的人生我做主。现实很残酷，也会给自己带来很多压力。在面对现实的压力时，我们既要作适当调整，同时也要坚持自己，把握自己。

尽量少做违心之举。很多时候，如果我们不懂主导和坚守自己的心灵，就会被迫做一些违心之举，这既会给我们带来痛苦，同样也很难作出成绩，因此要坚定信念，尽量少做违背自己意愿的事情。

尊重灵魂，懂得取舍。很多人违背自己的心灵往往是出于利益的诱惑。在面对利益的诱惑时，我们一定要懂得取舍，明白哪些事情该做，哪些事情不该做。不要因为眼前的利益而动摇，眼光要放长远。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不比较，不盲从，坚持走选择好的路

有最受欢迎教师和人生导师之称的塔尔博士曾经说过，大千世界的芸芸众生中，只有一个你。也许你和周围的其他人相比，并不突出，甚至毫无特点，那你也是这个世界上独一无二的。所以，请不要拿你周围的人和自己对比。每个人都有不同的性格、天赋和经历。因此，你的生活状态肯定和别人是不一样的——至少在某个方面是这样的。所以，你只要沿着自己选择好的道路一直走下去，那么你的人生就将是成功而美好的。

就像中国有句俗话说的那样：人比人气死人。当我们和别人比较时，可能会对那些优秀或者幸运的人所取得的成绩羡慕不已，同样会在那些不如自己的人面前洋洋自得。实际上，这对我们自身来说，并没有太大的实际意义，相反，还会让我们在盲从之下逐渐失去自我。

人与人之间的差距归根结底来源于差别，而人与人之间的差别是客观存在和不可避免的，就像这个世界上没有完全相同的两片树叶一样。如果你意识不到其中的道理，就很容易在和别人的比较中失去自我，或者产生不必要的自卑或者优越感，这只是一种心理变化而已，不但不会给我们的现实生活带来帮助，反而会让我们看不到自身的独特性和主体性。

惠特曼是美国著名的诗人，但刚发表自己的作品时，周围的人并不看好他。人们对他写的诗嗤之以鼻，认为这些所谓的诗简直狗屁不通，不管是语言还是思想都无法与那些真正的诗人相比，甚至既不押韵也不符合格律。如果这样的东西

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也能被称为诗的话，每个会说话的人都能写诗了。面对众人的质疑和嘲讽，惠特曼并没有气馁，他依然坚持自己的创作并向各类期刊和出版社投稿。他觉得这是自己一生应该去追求的道路，而且为什么要和那些写旧体诗的英国诗人相比较呢？为什么要把新兴的美国和老牌的英语国家相比呢？选择自己的风格，走自己的道路才是有意义的。

一次偶然的机会，惠特曼的作品被著名文学家艾默生看到了，受到他的推崇。在艾默生的鼓励下，惠特曼的《草叶集》终于问世了。艾默生对这个诗集赞赏有加，称它是神奇而具有魔力的，像眼睛一样深邃，有着斗牛一样的精神。但是惠特曼那创新的写法，不押韵的格式，新颖的思想内容，并不那么容易被大众所接受。尽管有艾默生的推崇，这本书并没有在美国畅销，但惠特曼已经受到鼓励了，他在 1855 年推出了《草叶集》的第二版。在这一版中，惠特曼除了原来的诗稿，还加入了 20 多首新作。1960 年，惠特曼又有了第三次出版他的《草叶集》的想法。艾默生看了初稿之后，向惠特曼提出了意见，认为一个诗人应该是高洁而严谨的，而惠特曼的这本诗集里竟然还描写了性。面对偶像的意见，惠特曼依然没有丝毫更改，他觉得没必要和别人比较，他对爱默生表示：“在我灵魂深处，我的意念是不服从任何束缚的，而是走自己的路。不管是否受到欢迎，都是我自己的选择。”惠特曼按照自己的计划推出了第三版《草叶集》，并获得了巨大的成功。这本诗集不但在美国引起了巨大反响，甚至走向了世界，成为一部超越国界的不朽著作。

和那些更优秀的人相比，我们哪怕学习了他们做事的方法，也学不来他们的天赋和秉性，甚至他们拥有的运气。所以说，盲目地跟从那些成功人士只会迷失自己，同时失去成功的标准。也许我们能收获到一些成功，但落差所带来的失落感也会让我们痛苦。只有清醒地看到自己的特点，为自己量身定制一条属于自己的路，那样的成功才会来得现实和真切，也更具幸福感。

在哈佛大学的理念中，每个人都是这个世界上独一无二的存在，这种独特性也导致了人与人之间的差距。因此，每一个社会都会有上层的精英和普通人，甚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

至做同一份工作的同事在工作业绩上肯定也会有好坏。你的成绩反映着你的能力和状态，别人的成绩同样如此，因此与其和别人比较，还不如和自己比较。在哈佛大学的校园里，每个学生在各方面的表现依然会参差不齐，到了社会上，这种差别也许会更大，不管是成为总统还是普通的工薪族，都是每个人正常的人生状态，所以用不着和别人比较，走自己的路就是正途。



哈佛心理魔法贴士

不比较、不盲从，选择自己的人生道路勇敢地走下去，我们的人生才是成功而有意义的。在生活中，我们可以通过以下几种方法来帮助自己做到这样：

认识到自己的独一无二。在大千世界芸芸众生之中，每个人都是独一无二的，正因为如此，我们的人生道路同样应该与众不同。

人生道路没有好与坏，只有合不合适。要让自己明白这样的道理：一条正确的人生道路应该是在总结自身特点的情况下做出的选择，不能从成功人士那里照搬照抄，那看起来美好，但自己并不一定能跟得上。

比较既没有意义，也没有帮助。当我们看到别人比我们过得好时，不要去羡慕，因为这只能给我们带来烦恼，还会影响我们追逐人生理想的专注。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

从现在起，
做个优雅有内涵的人

作为教育界最璀璨的明星学校之一，哈佛大学不仅仅将先进的理论知识传授给学生，对学生的为人处世同样十分注重。对一个人来说，各种本领都只是工具，用在不同人的身上将会有不同的效果。一个人的内外表现，不仅会对个人心态有很重要的影响，同时还会对周围的人产生不同的影响，一个优雅有内涵的人一定会给人如沐春风之感，如浓香四溢的花朵，吸引众人流连。

一个成功人士，绝不是与世隔绝的。在走向成功的道路上一定要有他人的帮助，成功之后也应该有鲜花和掌声。与周围的人紧密相连，也决定了你的表现将注定对他们产生影响。他们的看法，也将会对你的人生产生重要的影响。当一个人在周围的人面前展现自己的优雅和内涵时，人们一定会乐于和他打交道，把和他的相处当成一种享受，既能得到感官之美，甚至能从中得到人格的感染。这势必会成为个人魅力的重要组成部分，深深地吸引别人，让他们成为我们的朋友和伙伴，帮助我们获得一个良好的人际关系发展环境。

美国前国务卿康多莉扎·赖斯自踏入政界以来，一直是美国政坛的一颗明星，也是世界上最有权势的女性之一。虽然她是一位黑人女性，但赖斯身上所展现出来的个人魅力却少有人能及。赖斯很注意外表，甚至到了十分严苛的程度。她在办公室里挂了两面镜子，每次出门她总要看看前面，再瞧瞧后背。所以大家看到的赖斯总是衣着得体，充满自信。正是这种优雅的外表，让很多男性都对其倾慕有加。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



除了优雅的外表之外，赖斯还是一位十分有内涵的女性，平时总是彬彬有礼，却有一种难言的威仪。赖斯学识渊博，在校时成绩优异，除了英语，她还精通俄语。此外，赖斯还弹得一手好钢琴，成为一名钢琴家曾是她的梦想。业余时间她喜欢到肯尼迪中心去听音乐会，她还特别喜欢看橄榄球比赛。除了深厚的学识，赖斯还有很高的政治素养，不但能够游刃有余地周旋于布什政府的各派系之间，还是布什外交政策的导师，能将布什心血来潮时信口表达的简单战略构想，变成充满智慧和逻辑的政策框架。因此，赖斯也成为小布什最得力的助手和最信赖的政治伙伴，她强大的个人魅力甚至让小布什也不得不承认，自己曾对她暗自倾心。

优雅可以说是一种外在美，可以从一个人的行为举止或者服饰穿着显现出来。它可以让人获得美的享受，谁不想和一个优雅的人成为朋友呢？当一个人表现得优雅时，周围的人将感受到你对他的重视。内涵就更不用说了，如果说优雅可以通过装扮展现出来，内涵则是一个人的长期修养而形成的内在气质。丰富的学识，开放的心胸，温谦有礼的态度，都是一个人有内涵的表现。实际上，优雅和内涵常常能够相互辉映，对一个人的内外在形象产生积极的影响。优雅能够体现一个人的内涵，一个有内涵的人同样会产生优雅的外在美，这两种美无论对你个人还是周围那些和你打交道的人来说，都将带来愉悦快乐的体验。

作为一座顶尖学府，哈佛通过知识的教授让学生们变得睿智，让他们拥有基本的内涵。除此之外，哈佛还通过各方面的教育和实践，让每位学生注重穿着的品位，仪表的修饰，克制自己的冲动，用文明的态度和周围的人交流等等，这些都为学生们做一个优雅而又有内涵的人奠定了坚实的基础。这些都也是哈佛学子走入社会之后，成为受人欢迎和尊重的八，继而获得成功的重要保障。



哈佛心理魔法贴士

做一个优雅有内涵的人，不管对人对己都大有助益，也是一个成

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

功人士应该具备的重要特质。在生活中，我们可以通过多种方法来加以修炼：

注重自己的仪表。一个美丽的外表既能让我们成为受欢迎的人，为在别人心目中树立良好的第一印象奠定基础，同时也能让我们更加乐观自信。

加强自我情绪控制。一个情绪反复、焦躁易怒的人肯定不可能是优雅的，因此，在平时要注意加强对自我情绪的控制，让周围的人看到一个有涵养的自己。

善于学习，让自己变得博学睿智。知识可以说是内涵最重要的组成部分，一个有内涵的人也一定是学识渊博、充满智慧的，因此，我们平时要善于学习，注意吸收各方面的知识。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



生命的价值取决于你如何度过一生

作为世界著名学府，哈佛向每一个学子传达了一个可贵的生命价值观，那就是一个人活在这个世界上，生命的价值不在于获得多大的回报，而在于能被这个社会所需要，并能通过自身的努力对这些需要给予积极的回应。在成就自我的同时，还能为周围的人甚至整个社会做出一份贡献。

一个人生命的意义取决于什么？也许《钢铁是怎样炼成的》中的保尔·柯察金给出了答案：“人最宝贵的是生命，生命对每人来说只有一次。人的一生应当这样度过：当他回忆往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻。当他临死的时候，他就能够说：我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争。”

海伦·凯勒出生在一个富裕的家庭，但还在婴儿时期，厄运便降临在她的头上：一岁半的海伦·凯勒因为患上猩红热而丧失了视力和听力，由于长时间没有听觉，让她无法学习语言。长期生活在寂静和黑暗的世界，让海伦凯勒生性暴躁，老是爱向周围的人发脾气。

为了能够让孩子学会说话并认识外界的事物，海伦的父母从聋哑学校请来了莎莉文老师。在老师的帮助下，海伦终于学会了说话和拼写，并开始将自己和周围的事物联系起来。她开始积极地面对自己的人生，性情也开始变得温和起来。

1898年，海伦进入马萨诸塞州的剑桥女子学校，两年之后，再申请进入哈佛大学拉德克利夫学院就读。这对于一个失明和失聪的人而言，这简直就是天方夜谭。在校期间的努力，帮助海伦以优异成绩获得了文学学士学位，成为第一位从

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高等学府毕业的聋盲人。在老师的帮助下重新和这个世界建立联系之后，海伦的人生就一直处在充实的生活之中，她不但和普通人一样学习，而且还学得更多，掌握了英语、法语、德语、拉丁语、希腊文五种文字，并成为著名作家和教育家。

获得成功之后，海伦·凯勒觉得自己应该为那些和自己一样遭遇的人做点什么。她于 1946 年任美国全球盲人基金会国际关系顾问，并开始周游世界，共访问了 35 个国家。她致力于在世界各地兴建盲人学校，并常去医院探望病人，用自己的人生经历去激励这些人战胜病魔。她同时亦为贫民及黑人争取权益，以及提倡世界和平。她到全球各地发表演讲，为盲人聋哑人筹集资金。二战期间，她又访问多所医院，对那些在战场上受伤失明的士兵进行慰问。她受到人们的尊敬，成为一个时代最顽强的精神符号。

实际上很多人都对生命的价值进行过解读。臧克家在纪念鲁迅的诗中就这样描述道：“有的人死了，他还活着。有的人活着，他已经死了。”由此可见，一个人生命的价值不在于长短，而在于有生之年对自己和这个社会做过些什么。当然，一个有价值的人生应该是高效的，正如鲁迅所说的那样：“如果我比别人做得更多，那是因为我把别人喝咖啡的时间也用在写作上了。”

一个有价值的生命，一定是充实而富有成果的。就如同一个人的工作的价值一样，不在于你的工龄有多长，而在于你在工作期间能够产出多少，收获多少。这取决于我们具备什么样的能力，选择什么样的人生道路，怎样去切实地执行好自己的人生计划。

有价值的生命不是一概而论的以成果论英雄，它更注重生命的状态。一个社会精英固然能体现生命的深层价值，而一个平头百姓却同样能在平淡而忙碌地生活后无憾地离开。生命就像一次长途旅行，起点和终点最终会重合，而这次旅行的意义不在于我们去了多远的地方，重要的是我们沿途带着怎样的心情观赏了多少风景。一个真正了解到生命价值真谛的人，绝不会任由生命毫无意义和价值地虚度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

一个人只有用正确的方式和态度去生活，才能让生命变得有价值。在生活中，我们可以用各种方法来让自己的生命变得有价值：

选择正确的人生道路。要想体现生命的价值，一定要确保自己走在正确的人生道路上，做对社会有益的事情，这也是生命有价值的前提。

学会付出。一个有价值的人生，一定是能够对这个社会和周围的人带来帮助的。因此，在生活中要懂得付出，用自己的实际行动向这个世界奉献自己的一份力量。

做一个有效率的人。一个人生命的价值和这个人一生中所取得的成果是密切相关的，因此，要让自己忙碌起来，让生命变得高效和富有成果。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

付出比索取更能收获快乐

哈佛大学的一项研究显示：在生活中多去帮助他人，能让自己感到更快乐。实际上，很多人都会因为自己能为这个社会做出贡献而感到自豪。就像著名的需求理论一样，付出能够体现一个人在这个社会中的价值，它往往是一种自我价值的实现，应该是人生最高需求的满足。

向这个世界索取可以说是一个人生存和发展的必须，对那些用心工作和生活的人们，向这个社会索取是理所应当的，是一种正常的回报，这些往往只能给我们带来短暂的满足感。而那些本身并没做什么，只是一味向社会索取的人，这些人实际上就成为了社会的负担。当他们从这个社会索取时，很多人也许并不会有丝毫的快乐，反而会因为这种行为而感到歉疚。每一次的索取都会成为他们的一种心理负担，这也是为什么很多人看起来很富有，却并不快乐，因为他总是处在索取之中，为满足自己的欲望而忙碌，每一次欲望的满足只能带来片刻的快感，之后又会有更多的欲望在烦扰着他。

巴菲特是世界著名的金融大鳄，因为在世界股票市场呼风唤雨，他赢得了“股神”的称号。2008 年，世界遭受了严重的金融危机，而巴菲特却凭借其独到的眼光成功从危机中抽身，其个人资产也因此超越比尔·盖茨，成为当年的世界首富。2014 年 9 月 29 日，最新一期的《福布斯》发布美国富豪 400 强榜单显示，巴菲特凭借 670 亿美元的个人资产高居世界第二。

1930 年 8 月 30 日，沃伦·巴菲特出生于美国内布拉斯加州的奥马哈市，小时候的巴菲特就在投资领域展现出了卓越的天赋，不管是股票还是金融数字，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的钟情程度远远超过了家族中的任何人。他满脑子都是赚钱的法子，五岁时就懂得在自家门口摆地摊兜售口香糖赚钱。长大一点后，巴菲特开始带着小伙伴们到球场捡大款用过的高尔夫球，然后转手倒卖，生意出奇地好。上中学时，除利用课余做报童外，他还与伙伴合伙将弹子球游戏机出租给理发店老板，挣取外块。

正是这种几乎与生俱来的天赋，再配合多年在金融市场上的打拼，让巴菲特成为世界股市的传奇人物。他非常善于在危机中把握机会，总是能够确保自己远远跑在大盘前面，也让他的投资方向成为金融界的重要标杆。

但正是这样一位金融界的拼命三郎，却宣布将自己99%的资产捐出来，和比尔及梅林达·盖茨基金合作，用来从事世界慈善事业，并和比尔·盖茨一道努力，成功劝说40名美国亿万富翁公开承诺捐赠自己至少一半的财富。著名的巴菲特午餐同样是为获得此项捐赠而设立的。正是这样一种付出精神，让巴菲特赢得了世人的尊重，就连世界首富比尔·盖茨都对其仰慕不已，称自己是一个虔诚的巴菲特迷。

一个人活在这个世界上的意义是什么，是向这个世界索取还是付出？实际上，付出不会是毫无回报的付出，索取也不会是完全没有失去的获得。当我们从这个社会索取时，同时也会失去很多东西，尊严，或者是生命本身的意义和价值，不管我们是否能感受到。而付出的同时我们又能收获一份成就感，一份对于他人和社会有所贡献的喜悦。因为我们知道，这个社会正是因为无数人的付出而不断向前发展，这些付出也将随着人类社会的延续而永存。索取到的东西，比如金钱、名誉、地位，绝大多数情况下会和一个人同时消亡，而奉献却会留在世上，长久地为公众和社会造福。

在哈佛大学的理念中，他们所培养的这些学子首先应该是为这个社会做出贡献的，然后才是这些人因此而享受荣誉和尊重并获得利益。哈佛大学也同样如此，她所引以为傲的并不是一块顶尖学府的金字招牌，而是数百年来她为美国社会的发展和人民的福祉做出的杰出贡献。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

做一个懂得付出的人将会让你收获到比索取更大的快乐。在一生中，我们可以通过各种努力让自己成为一个快乐的奉献者：

学会从付出中看到自身的价值。一个懂得付出的人一定是能够从付出中发现意义和价值的人，否则他将活在失去的痛苦之中。只有让自己学会从付出看到人生的价值，我们才会成为一个乐于付出的人。

通过换位找到付出的快乐。我们的付出一定是有受惠对象的，当我们站在他们一方来看待我们的付出时，就能够从中感受到快乐。

增强自我责任感。不管我们的付出的受惠对象是自己的家庭、企业还是整个社会，当我们带着强烈的责任感去付出时，我们一定会感到付出的理所应当，为自己能够有所贡献而感到快乐。正因为如此，我们要学会培养自己在各方面的责任感，这样更能让我们从付出中感到快乐。

培养正确的得失观。现实生活中，索取者往往是失败者，而付出者反而会成为最终的大赢家。因此，要懂得培养自己正确的得失观，把付出看作收获的前提，这会让我们变得坦然而快乐。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



从“一个人”的小世界里走出来

哈佛大学经常教育学生，如果你要从这个社会获得什么，或者更好地为这个社会做出贡献，首先就需要从自己的小世界里走出来，去和周围的人打成一片，更好地融入这个社会。那么你将认清这个世界的发展趋势，成为一个顺应时代发展潮流的人，或者受到更多人的鼓励和帮助。这样，你的成功也将惠及更多人，这些都将会是你走向成功的前提。

不管是向这个世界奉献还是索取，我们都必须首先从“一个人”的小世界里走出来，去拥抱外面的世界，融入这个社会之中。这能让我们心胸开阔，增长见识，不再盲目自满，也不会对外界心生恐惧而自卑。更能帮助我们获得周围人的帮助，开阔眼界，同时让自己变得成熟。只有了解这个社会的发展变化，才能让自己跟随社会的潮流顺势而为，如果长期将自己禁锢在自我编织的小世界里，就会让自己思想陈旧，与这个社会和时代的发展格格不入，甚至会被这个社会淘汰。

罗德赞和西蒙是小城蒙德斯建筑学校的高才生，两人天赋过人，还在学校时就已经是当地小有名气的建筑师，很多富商都乐意请他们帮自己盖房子。两人也春风得意，希望自己能成为伟大的建筑师。在临近毕业时，他们的老师罗迪克把两人叫到了办公室，并且问他们：“你们未来有什么打算？”两人都不约而同地回答：“成为伟大的建筑师。”罗迪克微笑着点点头，“你们有这样的想法很不错，我真心为你们感到骄傲。但是，我要告诉你们的是，想成为著名的建筑大师，你们还有一段很长的路要走。这座小城的那些活计是很难让你们提高的，要想成为真正的建筑大师，就必须到欧洲那些著名的大城市去学习，只有在那里，你们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

才能真正学到高明的建筑艺术”。

罗德赞听了老师的话，脸上一红，觉得自己确实有些不知天高地厚了，也许正如老师所说的，自己还有很多需要学习的。而西蒙却不以为然，他觉得自己已经是这座小城最杰出的建筑师，只要丰富一下经验，自己成为伟大的建筑师就是指日可待的事情。于是，从蒙德斯建筑学校毕业之后，罗德赞选择去欧洲的佛罗伦萨留学，留学毕业之后，他又周游欧洲各国，参观各个著名的建筑，不仅提高了艺术水平，也开阔了眼界，最终成为世界著名的建筑大师。西蒙则选择留在小城发展自己的事业，由于小有名气，他总是有接不完的活儿，但这些建筑无非就是富商们的别墅，长此以往，西蒙的艺术水平没有任何提高，十多年之后，他的水平很快被其他的建筑师超越，逐渐被市场淘汰。

一个人能成就多大的事业，取决于他拥有多大的胸怀。如果一直活在自己的世界里，就容易变得狭隘和自私。而一个狭隘自私的人，无论能力有多强，终究难成大器。只有心中有他人，甚至能胸怀世界，我们才会获得真正的成功。有时候我们就是这样，用一层厚厚的壳把自己封闭。别人不了解我们，我们对外界也一无所知，沦为井底之蛙，不能感受世界的绚丽多姿，也不能在人间的风雨中学会成长。

哈佛常常教育学生们要在学习理论知识的同时，拥抱这个社会。因此，学校为学生们准备了各种丰富多彩的校园活动，同时鼓励他们积极参加各种社会实践活动。哈佛大学希望通过这些社会活动，让学生们更加真切地明白，自己应该怎样去做才能融入这个社会，进而造福这个社会，成为一个受众人尊重和欢迎的人。



哈佛心理魔法贴士

从“一个人”的小世界里走出来，我们才能拥抱周围的人，融入这个世界。这既能让我们感受美好世界，也是获得成功的前提。生活中，我们可以通过以下方式让自己去拥抱外面的世界：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



告诉自己，外面的世界很精彩。实际上，不管自己幻想得有多么美好，总不及外界真实的呈现来得多彩。告诉自己积极地拥抱外面的世界，才能让自己的生活变得更加丰富美好。

勇敢一点，挑战和收获并存。当我们因为心生恐惧而不敢去面对未知的环境时，鼓励自己勇敢一点，收获的一定会比失去的多得多。

多和周围的人接触。人是这个世界最重要的因素，要拥抱外面的世界，一定要多多和周围的人接触交流，从他们那里增长见识，获得帮助，你就拥有了获得成功的强大动力。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

及时清除自己的心理垃圾

哈佛大学心理学教授保罗·罗杰斯曾经说过，人是这个世界上心理最复杂的动物，我们善于思考和记忆，而社会上的各种繁杂事物会在我们心里留下影响，其中不好的影响便是心理垃圾。如果不及时清理，它们就会成为我们的心理负担，甚至变成心理疾病，让我们对过去没有好印象、好感受，也不会设想未来的美好。

生活中，我们常常会被外部环境的各种因素影响心情。工作的压力，人际关系的纠葛，情感的烦恼，经济上的拮据都会在我们的心里积压大量的垃圾，如果不及时清理，长此以往，就会让我们的心情越来越压抑和沉重。学会及时清理心理垃圾，是一个人自我调节和约束能力的体现，这样也许并不能解决所有的问题，却能帮助我们抛开那些过去的烦恼，带着轻松的心态去迎接明天的挑战。

人们之所以将这个世界称之为“尘世”，就是因为生活常常会让我们的心灵受到污染和蒙蔽，一颗蒙尘的心不仅会让我们身心俱疲，心理垃圾更会将我们带入歧途。这些心理垃圾也许是我们曾经遭受伤害所产生的阴影，或者是自身的缺陷所产生的痛苦，甚至还会有自己在生活中形成的各种陋习邪念，这些如果不及时清理，只会让我们遭受长期的困扰和伤害。一时的恶行如果不知道反思就会成为习惯，偶然冒头的邪念如果不反思和制止，也会沉淀成为性格，这些都将是我们的心腹大患。

戴琳因为丈夫的去世而无比忧虑，失去丈夫的痛苦、孩子的抚养费的捉襟见肘成为一件件让人头痛的事情，而自己以前可是一个没有工作经验的家庭主妇。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了照顾两个孩子，戴琳不得不打起精神来外出工作。她用仅有的钱按揭了一辆旧车，每天上门推销书籍。琳每天起床时，都怀着无限的恐惧，即将到期而没有着落的房租、两个孩子的学费、明天的工作业绩，还有自己可能会越来越糟糕的健康，这些恐惧，常让戴琳在夜里辗转反侧，忧心不已。

如果一直这样下去，戴琳认为自己会崩溃。但偶尔看到的一段话让她对自己开始充满信心。“如果你能过好人生的每一个今天，那么你的人生注定会是精彩的。”戴琳意识到，过好眼下的每一天才是最重要的。她觉得这一天很有意义，而在前一天，她还在被各种心理痛苦折磨呢！从那以后，她觉得比起现在的艰难，那些明天的未知反而是一种潜藏的惊喜。

渐渐地，她学会专注在每个崭新的今天，这可是昨天的明天，但现在它充满生机和活力，而且还有很多机会在等着她！放下痛苦和对未来的担忧与恐惧，让戴琳对每一个明天充满信心，她认为只有将那些不必要的心理沉积及时清理，才对得起这一段人生。不让昨天的坏心情影响今天的工作，也不能让今天产生的心理垃圾影响明天。

做一个心理卫生专家，才能享受每一天的愉悦心情。及时清理心理垃圾，是一个人善于调整自己心态的重要表现，这也是哈佛大学培养学生的重要内容。因为学校深知，每个成功人士一定是一个心理健康的人，在追逐人生理想时都能轻松上阵，这样的人才会带着轻松的心情过好每一天。少了心理垃圾的干扰，他们总是身心轻松，精力充沛，做起事情来也更有效率，而这些都是一个人走向成功的必要条件。



哈佛心理魔法贴士

学会及时清理心理垃圾，能让我们保持良好的精神状态，身心轻松地过好每一天。这能让我们享受生活的美好，在工作中做出成绩。我们可以用以下方式来及时清理心理垃圾：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要及时监视自己的心理状况。要清理心理垃圾，首先就要审视自己，对自己的心理进行自我检查，找出影响自己心情的心理垃圾。

明白心理垃圾的危害。我们之所以要及时清理心理垃圾，就是因为这些垃圾会对我们的心理和生活带来严重的危害。只有充分意识到这种危害的严重性，我们才能产生及时清理的意识和决心。

清理心理垃圾要讲究方法。很多人明明已经知道自己产生心理垃圾了，却不知道怎样清除，因此，在发现心理垃圾时，不要着急苦恼，否则可能因此带来更多的心理垃圾，要学会掌握正确的方式方法，循序渐进地进行。

学会忘记一些人和一些事。心理垃圾之所以会产生，就是因为一些曾经和过往在我们心里挥之不去，因此我们要学会忘记，把注意力放在未来的美好之中，不要老是去回忆。同时也可以将一些相关的事物藏起来或者丢掉，以免触景生情。

积极寻求帮助。当心理垃圾产生时，也许我们常常很难自己来清理。这时我们可以积极向外界寻求帮助，向家人或者朋友倾诉，接受他们的开导和心理支持，如果比较严重，也可以找心理医生咨询。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



treasure

第 9 章 哈佛财富心理课：财商决定财务自由之路

在这个世界上，没有人不需要钱。但有的人能获得足够的财富，有的人却一文不名。获得多少财富，除了和个人能力密切相关之外，更取决于我们怎样去看待财富。只有学会积极地培养自己的财商，我们才能成为财富的驾驭者，而不是奴隶！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有财富意识，**注定一生穷困**

当今社会有一句很流行的话：“你不理财，财不理你。”作为一所在经济领域有着举足轻重地位的学府，哈佛大学在投资理财课上有一个很著名的理论，那就是不管将怎样规划您的钱财，首先一点就是应该要把 30% 的钱留在身边，只有这样，你的生活才会有保障，当你身边有投资机会时，你才有能力去把握。

中国人有一句古话：“富不过三代。”原因很简单，很多中国人童年时家境贫困，通过白手起家富起来以后，希望自己能够荫庇子孙，让他们过上富裕的生活，却没有去培养他们的财富意识，最终再多的财富都会被挥霍一空。由此看来，一个人是否有财富意识和他有多少钱财并没有直接的关系，却会对他的财富多少起决定性作用。

美国男篮职业联赛（NBA）可以说是一个制造富豪的工厂。在 NBA，一个明星级别的球员只要能保证健康，就能在其整个职业生涯获得数千万乃至上亿美元的工资。但调查显示，很多球星一退役就开始资金紧张，其中有超过 60% 的球星在退役 5 年之内宣告破产，甚至很多年薪超过 500 万美元的现役球星也会面临资金压力，一些人负债累累，让人不得不唏嘘感叹。

以传奇球星艾弗森为例，作为四届得分王和两届抢断王，艾弗森的整个职业生涯总薪金再加上各种广告代言达到了 2.5 亿美元。但在短短的 10 年里，这些钱就被挥霍一空。在和妻子离婚之后，艾弗森因为付不起 5 个孩子的赡养费被妻子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



告上法庭。在庭审中，艾弗森情绪激动，将自己裤子的口袋外翻，表示自己已经身无分文。据报道，这位昔日的超级球星甚至已经沦落到常常连汉堡都买不起的悲惨处境。

除了艾弗森以外，很多美国的篮球明星都会遭遇这种状况，其中的一个重要原因就是缺乏财富意识。很多球员往往家境贫寒，在贫穷中度过自己的童年。进入 NBA 打球之后，一夜暴富的境遇让他们不知所措，他们并没有对这些钱做合理的规划，而是将它们大肆挥霍，以填补自己童年时的缺憾。豪赌、温柔乡、结交狐朋狗友、豪车炫富，往往都是这些破产球星的爱好。实际上，很多一夜暴富、缺乏财富意识的人都会遭遇这样的结果。

财富意识能够让我们对金钱产生欲望。很多人之所以没有钱，其中的一个重要原因是他缺乏财富意识，没有对赚更多的钱产生欲望，并在这种欲望下采取实际行动。如果一个人满足于清贫的生活状态，那么他就很可能一生都处在清贫之中，哪怕财富降临到他身边时，他也没有意识去把握。

除此之外，财富意识还能帮助我们正确地看待金钱和合理地使用金钱。很多缺乏财富意识的人会把金钱看作肮脏和世俗之物，甚至是万恶之源，敬而远之，或者很快将它们花光。而事实上，钱只是一种工具，如果利用得当，不但能让我们在物质上和精神上更加富足，同时也能帮助周围的人甚至造福社会。钱也是我们生活中时刻不可或缺的必需品，不管是衣食住行的温饱，还是能力思想的提升、健康的保障，都离不开钱。正确地看待它们，合理地使用它们，我们才会拥有幸福的生活。

作为教书育人的学校，哈佛大学并非不食人间烟火之地，除了尽量让每一个进入学校就读的学生能够获得足够丰富的理论知识以外，哈佛大学还尽量去帮助每一位学生培养起正确的财富意识。因为哈佛清楚，只有形成财富意识，这些学子才能在进入社会以后，产生正确的金钱观，不管是如何赚更多的钱还是如何使用好自己的所得，都将对他们是否有一个成功的人生起着至关重要的作用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

财富意识能帮助我们正确地看待、赚取和使用金钱，从而获得幸福生活和美好人生。生活中，我们可以通过各种方式来让自己形成财富意识：

正确看待财富。我们要意识到，金钱不是万能的，却是对我们的能力和付出的一种回报，也是一个人的能力和智慧的重要体现。

是否有钱不是天生的。告诉自己，贫穷和富裕都不是天生的，财富其实对每一个人都是公平的，只要努力付出就有获得财富的机会。

财富是生活的重要保障。要拥有财富，一定要明白财富对我们的重要性，要爱惜自己的财富，意识到生活离不开财富的保障。

学会理财，对财富进行正确的管理。钱能生钱。财富的多少有时取决于自己如何管理和使用，因此，在生活中要积极理财，通过有效管理让自己拥有更多的财富。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



消费时懂得杀价，
争取物超所值

哈佛大学在一份报告中指出，消费者购物的冲动大部分取决于心理因素，甚至可以毫不夸张地说，心理因素是消费最主要的驱动力。从现实的金钱观来说，消费并不是一件好事，毕竟它意味着金钱的流失。但很多人为什么还对购物乐此不疲呢？原因就在于购物能够满足自身各种需求。除了温饱等生理需求之外，更在于精神上的满足，而其中，购买到物超所值的商品让自己产生获利感是其中的重要部分。

一个人拥有多少财富，简单地讲就是将其赚得的钱减去消费金额，由此可见，要拥有尽可能多的财富，除了能赚钱之外，还要在消费上下功夫。每个人都知道，正常情况下，每一件商品都是有利润的。在消费时如何通过杀价压低商贩的利润，让自己购买到物超所值的产品，是正确消费观的重要体现。

中国有句俗话："赚钱不如省钱。"这句话有其现实意义。当然，在购物时懂得杀价，让自己买到物超所值的产品，既是出于省钱的考虑，更是一个人对于产品的价值和使用价值相互匹配的追求。实际上，最终的情形是怎样的我们很难了解，但只要能够达到我们的期望值，就能给我们带来满足感。比如进价 20 元的衣服，标价 80 元，有的人觉得它值 60 元，如果能杀价到 50 元她就会心满意足，就会认为自己买到了一件物超所值的产品。消费者的这种心理，对商家来说当然不是什么好事，但它却是客观存在的，只有意识到这一点，商家才能赢得顾客的心。而其中，通过各种巧妙的表面操作手法或者实质上的让利，让消费者在不杀价的情况下就觉得商品物超所值，从而形成强烈的获利感，追求物超所值商品的心理

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

得到满足，这样既能给客户带来完美的购物体验，又能让商家确立强大的竞争优势，成为市场上的赢家。

位于英国伦敦市中心海德公园一角的哈罗斯百货，是一家有着150多年历史的百年老店，它从一间杂货铺起家，最终崛起成为欧洲最大百货公司之一。如今的哈罗斯百货，拥有5层楼的营业区，营业面积达12万平方米。其中光是扶手电梯就有12部，另外还有50部升降机，串联整幢大楼各个区域的电话机达两千部。

哈罗斯百货成功的秘密武器就是物超所值。其中享誉英伦三岛的“哈罗斯疯狂大让利”成为这家百货公司的名片。每当圣诞节及新年这样的重大节日前后，哈罗斯百货公司都会为各种商品贴出让人难以置信的标价，用打折来促销和积累客户资源。在巨大折扣的吸引下，不管是伦敦当地，还是周边民众都被吸引过来。不管是白天还是夜里，大楼里都顾客盈门，一派生意兴隆的景象。哈罗斯这种巨大让利让很多消费者难以置信，因为这些商品的价格已经超出了自己的想象，每个消费者都带着获利的心理前来购物，在这种心理之下，公司拥有好生意也成了自然而然的事情。

很多人不屑于杀价或者羞于杀价，这其实是一种不正确的消费心理。不管你多么有钱，如果你对购买的衣服有价格上的不满意，都不应该带着一丝不快离开，那样会降低你购物的欲望和愉悦度。想想看，如果一个人购物回家的路上带着满腔肉痛的感觉，那会是一件多么痛苦的事情。

积极杀价还有一个重要的意义，在于正是这种对商品价值和使用价值相互匹配的追求，才让市场形成了更加公平的定价原则。比如一件成本20元的商品，如果卖到500元，那么这种商品面临的很可能不是顾客不断地杀价，而是无人问津。因为顾客可能会认为这件衣服很难通过杀价来达到自己的心理价位。正是这种心理，让商家不得不按照一定的价值原则来合理定价。而我们也能通过杀价为自己带来实实在在的好处，成为一个优秀的财富守护者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

在购物时学会杀价，可以让自己花最少的钱，买到物超所值的商品，既能节省开支，又能享受到购物的乐趣。在购物时，我们可以通过以下方式让自己成为一个积极的杀价高手：

记住杀价不是一件丢脸的事。在购物时，遇到自己认为价格不合理的商品时，一定要勇于杀价，不要觉得杀价是一种贪图小便宜的行为，这是一种维护消费者权益的正常举动。

买东西就图一个高兴。购物除了满足需求之外，让自己保持舒适愉悦的心情十分重要，如果价格没有达到预期，一定要坚决杀价达到自己的目标，让自己保持愉快的心情。

杀价的成果很诱人。人们说赚钱不如省钱，在杀价之前，用杀价所带来的实惠刺激自己，一定能为我们杀价带来强大的精神动力。

了解行情很重要。杀价不是盲目无限制地压低商品价格，一定要在一个双方都能接受的价格达成交易，否则不但前功尽弃，还有可能引发矛盾，让双方不快。因此，平时应该多了解商品的真实行情。

时常锻炼才会出成绩。杀价是一种十分讲究智慧，考验语言水平的活动，只有平时多多锻炼，才会让自己更容易获得实效，成为一个会生活的人。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定期检查自己的财务状况

哈佛大学经济学教授伯恩斯曾经说过：“只有在自己的经济状况能承受的范围内去追求事业和享受生活，我们才能从容不迫。”生活离不开金钱，追求梦想同样如此。在生活中，任何计划的制订都应该与我们的财务状况相适应。定期检查你的财务状况是否健康，合理地规划自己的生活，只有这样，我们才能安然度过我们的人生。

不管如何，经营好财富将会是我们人生中的一项重要课题，正因为生活需要财富作为支撑，我们才需要时刻关注我们的财务状况，以便合理安排好我们的生活。作为个人来说，财务状况无非就是收入和消费两个大的方面。不管过怎样的生活，都必须要用到金钱，这些资金就来自我们的收入。

收入是我们一切生活费用的资金来源，稳定而高水平的收入，是每个人追求的目标，也是拥有舒适生活的前提。提高自己的收入有很多方法，我们可以努力地工作，以此赢得上司的赏识，获得升职加薪的机会，或者通过经验的积累、参加职业培训让自己能力更强，借此获得报酬更高的工作。很多人还会通过一些技术操作来提升自己的收入，比如投资理财，或者不断跳槽，来增加自己的收入。而如何处置我们的收入，将对我们财务状况的好坏起到决定性作用。

奥尼尔夫妇和布莱恩夫妇是同班同学，毕业之后有了各自的工作，一开始两个家庭的收入都差不多，但是随着时间的推移，双方的生活水平开始发生巨大的变化。奥尼尔和妻子苏珊平时都比较节省，而且还十分注重用正确的方式打理自己的财富。除了平时的基本消费之外，夫妻俩将大部分财富投资了稳健型的基金，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



还购买了保险。五年之后，他们拥有了自己的房子，由于地段不错，他们的房子每年都在升值。为了尽快还清房贷，奥尼尔努力工作，成为公司的主管，薪水得到了大幅提升。妻子苏珊则用自己平时省下的一些钱报了阿拉伯语补习班，从原来的文秘转职成为翻译，待遇翻了两三倍，两人的日子越过越红火。

布莱恩和妻子琼斯都是追求高品质生活的人，两人工作之余喜欢去参加各种聚会，因此开销庞大。工作一年之后，两人按揭买了一辆高端品牌的汽车。日常其他消费他们也喜欢各种名牌，只要碰到自己心爱的，一定竭尽全力买下。因此，两人逐渐成为“月光族”的成员，甚至常常还需要向朋友借钱度日。由于平时工作表现欠佳，布莱恩被公司辞退了，两人的生活更加紧张，生活很快陷入困顿，由于还不上银行的贷款和朋友的借款，夫妻俩最终被告上法庭。

未来生活充满不确定因素，因此必须要有一定的资金储备来进行保障。就连美国这样的保障体系比较完备的国家，专家都建议民众应该将 30% 的收入存入银行，这样能够确保自己有一个相对稳定的经济基础。

保险也是重要的生活保障手段。在最具有保险精神的美国，专家给出的意见是应该将 10% 的收入用来购买保险，这样基本能够满足生活中发生意外时的资金需求，保险的一个优势就是能够在关键时刻起到四两拨千斤的作用，而且现在很多保险公司都推出了保险和储蓄增值为一体的险种，既是一种保障，同时也能用来投资。

消费是人类最基本的社会活动之一，可以毫不夸张地说，生活带给我们的幸福感很大一部分来自消费，而且随着社会经济的发展，这种关联性也会越来越强。如果我们不能通过消费来满足基本的物质和精神需求，那么我们将很难感受到生活的美好，以及自己的劳动价值，甚至存在的意义。消费方式也是影响财务状况最重要的因素，没有节制甚至是超负荷的消费只会带来反作用，也许我们能够获得一时的快感，但是沉重的经济负担将转化为生活压力，让我们疲于奔命，陷入痛苦之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个好的财务状况，一定是钱如活水，钱能生钱，这也是我们定期检查自己的财务状况的意义所在。中国有句古话：“一分钱难倒英雄汉。”定期检查我们的财务状况，及时发现并改正问题，以此为基础，制订相应的计划，调整生活和消费方式，我们才不会误入歧途，陷入困境，被生活惩罚，成为金钱的奴隶。



哈佛心理魔法贴士

定期检查自己的财务状况是一种良好的生活习惯，它能帮助我们更好地管理财富，规划生活。在生活中，我们可以通过以下方式努力做到这一点：

要有强烈的忧患意识。财务状况的好坏将决定着我们的财富是否充足和安全，这也将直接决定我们的生活质量。要有强烈的忧患意识，充分重视财务状况对生活可能造成的隐患。

将其培养成为一种习惯。在生活中，我们可以通过各种方式来提醒和要求自己定期检查自己的财务状况，久而久之，就能形成一种稳定的习惯。

学会从中积累快乐。定期检查自己的财务状况有时确实是一件繁琐和枯燥的事情，我们可以通过总结由此带来的收获来克服这种不好的感觉，让它变成一件快乐的事情。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不同阶段要有相应的理财计划

每一个人都有对财富的渴求，有的人总想着能一夜暴富，但对于不同的人来说，赢得财富的能力是不同的。有获得财富的梦想，对我们来说是一件好事，它能帮助我们努力赚取自己的财富。但在生活中，获得财富和自己能否拥有财富往往不是一个概念，关键还要看我们是否会理财。如果不会理财，就可能让我们的财富缺乏良好的管理，最终使我们的财富梦想落空。在哈佛，每个人都有自己的一套理财计划，这是因为他们深深地知道理财的重要性。理财是一种财富增值的手段，懂得和注重理财的人，知道用自己的金钱去创造财富，让自己的生活变得更富裕。

哈佛商学院的教授经常告诫学生，要有理财的意识。未来时代是理财的时代，随着经济科技的不断进步，人们的消费水平和消费观念都会大幅度地提高，如果没有正确的理财意识，大部分人都将面临严重入不敷出的财务问题。如果你想要自己的生活过得滋润，住上房，开上车，你就要懂得如何理财。

先说说国民党荣誉主席连战家族的理财故事。连家的财产总值估计达 300 亿元新台币，可谓“富甲一方”。但你所不知道的是，连家发家并不是依靠经商做买卖，他们的财富是凭借科学的理财方式得来的。

说起连家的理财，不能不说到连战的母亲赵兰坤。赵兰坤出身于沈阳的名门世家，毕业于北平燕京大学。她不像一般人那样只会把钱存入银行，而是积极地进行投资理财。台北中小企业银行董事长陈逢源与连战的父亲连震东是台南老乡，私交甚好，因此赵兰坤便大胆地购买了北企的原始股，并担任了北企的董事。赵

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

兰坤又在彰化银行董事长张聘山的引见下，购买了彰化银行的股票。此后，又陆续购买了华南银行、国泰人寿等 20 几种股票，这些股票为连家带来了丰厚的回报。

由于连家持有金融公司的股票，获取贷款比较方便，所以在进行股票投资的同时，赵兰坤向彰化银行贷款，开始积极涉足台北的房地产业。她陆续在台北购买了大量的房地产，使连家的资产不断增值。连战家 40 多年前就开始投资于股票和房地产，长期持有，很少买卖。他家长期投资的平均收益率达到每年 20% 以上。连家的资产几乎以五年翻一番的速度在增长，从而创造了富甲一方的神话。

理财可以让人致富，但是，不同阶段要有不同的理财计划。人生的每一个阶段由于自身的经济等各方面状况的改变，需要在不同的阶段采取不同的理财计划。理财计划的制定要根据自己的经济收入、年龄、家庭负担等，组成最佳的投资理财的风险与收益组合，而这个最佳组合要根据自身情况的变化进行及时调整。在人生的不同阶段，由于生活的需求不同，理财要求的侧重点就会有所不同，因此要制定相应的理财计划。由于人的发展状况与人的年龄存在相应的变化，我们可以将自己的人生阶段划分为四个阶段，并制定相应的理财计划。

28 岁前：一般 28 岁以下的年轻人大都没有牢固的经济基础，因此，在这一阶段，理财工作的重点应该放在财富的积累方面，而这种积累最好的渠道就是找一个好的工作，并进行必要的储蓄。

28 岁 ~ 40 岁：大多在这一阶段都已经结婚生子，子女的教育便是这一阶段最关键的问题，理财计划的重点应从财产的积累转移到教育投资上面来。此时，教育基金和教育保险应是你关注的主要对象。

40 岁 ~ 55 岁：人们一般都进入到成熟期，教育和抚养的压力相对较轻，这时你应该多选择一些增值较快的理财项目，但应该注意分散投资的风险。

退休之后：养老问题将变得越来越重要。现今社会老龄化程度越来越高，儿女的家庭负担较大。因此，老人精心打理自己的资产，将会给儿女减轻一部分压力。

大家都要有理财的观念，但是必须要有完善的理财意识才能够让我们在理财

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过程中获得合理收益。现今理财已经在社会生活中发挥着越来越重要的作用，人们的生活也和理财关系越来越密切相关，做好自己人生各个阶段的理财计划，必会让你的生活更加轻松快乐。



哈佛心理魔法贴士

理财在现在以及未来都发挥着重要的作用，但是有些理财产品存在一定的风险，如果投资不慎，就会让自己积蓄的财产遭受损失。掌握一定的投资理财窍门，就可以降低自己的投资风险，避免过大的损失。

分散投资。不要把所有的鸡蛋放在同一个篮子里。无论什么时候都要有风险意识，把钱分散投资到不同的理财产品上，有助于避免投资的严重亏损。

注重整体收益。有的理财人会太关注某一产品的一时收益而忽视整体的收益状况，这会影响理财组合的整体评价，导致一定的风险，影响投资组合的最终收益。

避免负债投资。负债投资的成本比较高，如果不能取得相应的收益，我们将面临风险和负债的双重负担。一旦失败，负债将会使我们的财务状况雪上加霜。

留有应急的钱。生活有时会有意外的事情发生，可能需要用钱。理财时应留足应急的钱，一遇到急事，就不用为筹不到钱而着急上火。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用多种渠道发掘财富商机

商机往往孕育着财富，发现好的商机可以带来滚滚的利润。一个人发现了商机，就等于给予自己成就事业的机会，而想要成就大事有时就必须善于发掘好的商机。哈佛商学院流行这样一种观念：发现了商机，等于发现了财富。商机虽然并不能和财富划等号，但是，发现商机确实是获得财富的前提。

对于商机，只有一少部分人能够抓住，而大部分人不能够掌握，这是为什么呢？经济学家说，商机具有自己的特性，只有有眼光的人才能够发现。其实，商机就是一种偶然性的事件，可遇而不可求，只有在生活中用心寻找，商机才可能被我们挖掘出来。由于每一种事物都对应一种因果关系，商机并不存在特殊性，它与人们的思维意识活动密切相关。只要你留心观察，积极思索，商机也就会顺应而生。

希尔顿旅店帝国是由老希尔顿一手创建的，他曾指天发誓："我要使每一寸土地都生长出黄金来。"他是一个非常了得的商界天才，特有的目光可以他让抓住每一个赚钱的机会，他拥有的每一寸土地都在为他辛勤创造着财富。

几十年前，老希尔顿以 700 万美元的价格买下华尔道夫·阿斯托里亚大酒店的控制权，他以极快的速度接手管理了这家纽约著名的宾馆，并使它欣欣向荣，进入最佳营运状态。在所有的经理们都认为一切生财手段都被利用了，再也没有什么漏洞可寻时，希尔顿还像拓荒者一样，默默地寻找着可能被疏忽闲置的生财地。

有几天，人们注意到，他的脚步时不时地在酒店前台停顿，他的眼光像鹰一样，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



注视着大厅中央巨大的通天圆柱。当他一次次在这根圆柱周围徘徊时，员工们都意识到，他肯定又要想出别人意想不到的高招了。

希尔顿对这根柱子的构造认真推敲过后发现，大厅中央的四根圆柱都是空心的，在建筑结构上根本没有支撑天花板的力学作用。那么它们存在的意义是什么呢？是为了美观吗？但是它们没有太大的装饰价值，无异于空间的一种浪费。希尔顿最不能容忍的就是一箭只射一雕。

于是，他叫人把它们迅速改造成四根透明玻璃柱，并在其中设置了漂亮的玻璃展箱。这回，这四根圆柱就不仅仅是装饰性的了，在广告竞争激烈的时代，它们便从上到下充满了商业意义。没过几天，纽约那些精明的珠宝商和香水制造厂家便把它们全部包租下来，纷纷把自己琳琅满目的产品摆了进去。而老希尔顿坐享其成，每年由此净收 24000 美元的租金。

希尔顿是一个聪慧的商人，他的聪慧在于他不放过任何一个赚钱的机会。商机在于认真的思索，一个不被人看在眼里的空心柱子，在希尔顿的眼里却有着商业价值，他将它们进行简易的改造以后，它们成了吸金的财柱，让人觉得神奇和惊讶。商机是客观存在于日常的生活中的，只要思路运转到这一方面，你就有可能发现独特的商机，从而带来意想不到的财富。

从经济利益角度讲，商机就是我们所说的能够产生利润、带来财富的机会，那么能否把握这个机会就是一个人是否有经济头脑的主要体现，所谓的财商就是从这儿延伸出来的。商机处处都在，这就要看你是否有发现和抓住它们的本领了。

市场经济时代，财富的创造胜于以往任何时代，人们对于财富的追求也更加狂热。尤其目前我国经济尚在不断地完善和高速发展的时代中，只要你足够细致，眼光和思维独到，赚钱商机无处不在。记住，商机属于那些用心观察和思索生活的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

无论商机大小，在一定程度上都会产生一定的利润。旧的商机消失，新的商机就会产生。没有商机，就很难产生交易活动。社会的进步，需要新的商机来推动。要想实现自己有关财富的梦想，你就要发掘商机出现的渠道。下面几种方法，有助于你快速发现商机：

有好的市场调研能力。发现商机最根本最主要的一点就是了解市场，只有深入市场进行调研，才能了解市场供求状况、变化的趋势，知道顾客都需要什么，以及知道行业内各个企业的长处与不足，从而找到自己在市场的立足点。

增加自己的见识。平时，我们要多听、多看、多想。见多识广，识多路广。自己懂的知识越多，发现商机的机会才越大。

思维独特。我们的思维和别人的不一样，这样我们看事物的眼光就不一样。商机往往只赋予少数人，只有想法超越他人，才能够发现别人看不到的东西。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



投资，首先要了解风险承受能力

在哈佛流行这样一种投资观念：不了解自己的风险承受能力，就不要进行任何投资。投资是一种收益行为，也是一种风险行为。任何一种投资都带有一定的风险，不了解自己的风险承受能力，就不能准确地把握住自己的投资方向。在投资领域，风险和收益往往是成正比的，收益越大，风险就越大。风险承受能力低的人，应该选择一些收益比较稳健的投资项目，而风险承受能力比较强的人，就可以选择一些收益较高但有一定风险的投资项目。

要实现轻松理财，首先要了解自己的风险承受能力，只有选择适合自己的投资理财方式，才能够在投资市场保持良好的心态。所谓风险承受能力，就是指一个人承担风险的能力，即能承受多大亏空而不至于导致自己的生活条件发生改变。通常情况下，低风险承受能力的人往往投资比较激进，偏爱风险较高的投资理财；而高风险承受能力的人投资比较保守稳健，偏好低风险的投资项目。实际上，在进行投资决策时，投资者理应从自己的风险承受能力出发，而不应该按照自己的风险偏好进行投资。

股神沃伦·巴菲特如今已经七八十岁了，多年来，他一直坐在内布拉斯加州中等城市奥马哈一栋很不起眼的大楼内的办公室里办公，平静地阅读和思考。当次贷危机袭击了整个华尔街，一批银行、投资公司纷纷倒下，然而“股神”的身家却猛增100亿美元，达到620亿美元，一举夺得世界首富的宝座。不仅如此，他还保持着一项别人更难以企及的世界纪录：他领导的伯克希尔·哈撒韦公司去

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年底每股股价曾攀上 13 万美元。

巴菲特涉足股市是从 6 岁开始的，他 70 多年的投资生涯可谓经历过太多的大风大浪。对于股票投资的成功秘诀，巴菲特曾提到有三条：第一，尽量避免风险，保住本金；第二，尽量避免风险，保住本金；第三，坚决牢记前两条。

不论股市多么低迷，巴菲特坚持的价值投资理念都不会改变，他采取长期持股策略，所以每次市场情况好转，巴菲特总是第一个站起来，并且取得的成绩也远超他人。据美国一些大学测算，在过去 31 年，伯克希尔·哈撒韦公司股价年度升幅为 27.7%，远高于标普 500 指数的 12.8%，这就是巴菲特创造的股市神话。

巴菲特是股市的传奇，他之所以能够取得如此的成就，很大的原因就是他十分了解自己，知道自己适合做什么样的投资。他一生坚持价值投资的理念，选择一种股票就会长期持有，股市的风险很大，只有风险承受能力强的人，才会选择这样的投资方式。当然，他在股市能够长盛不衰，另一个原因就是他具有强烈的风险意识，风险意识强弱也是体现一个人风险承受能力高低的一个重要方面。

在投资上，风险和机遇是并存的。在一定程度上说，投资风险和机遇的不确定性也是投资的主要魅力，它比较迎合人的某种心理，即使全世界很多人在这上面损兵折将多次，还是对它充满期待。正如我们看到的一样，投资场所总是不缺乏人气，很多人都踊跃地参与其中，有专业的投资者、经纪人，也有上班族和退休老人。

对投资者来说，每一个人都要十分客观地认识自己的风险承受能力。一个人的风险承受能力往往会随着投资收益而波动，过高或过低地评估自己的风险能力都会对投资造成一定的影响。因此，客观认识自己是非常重要的，你越是谨慎客观，你越能在投资过程中做到冷静镇定，作出正确的抉择就越容易，获得投资的收益也就越理想。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

风险承受能力一般与个人能力、工作情况、资产状况等有着重要的关联，并不受投资者主观意识影响。风险偏好是人的主观意识，和风险承受能力关联不大。正确地评估自己的风险承受能力，应从以下几个方面入手：

利用风险测试工具评估。风险测试是根据人的年龄、理财知识的掌握、家庭状况、投资的经验等诸多因素来确定一个人的风险承受能力的高低。

了解理财产品的风险。评估自己的风险承受能力后，需要对各种理财产品的风险进行了解，选出符合自己风险承受能力的理财产品。

选择适合的产品。理财产品都有一定的收益周期和预期收益率，周期较长的收益率较高，周期短的收益率相对较低，投资者要根据自己的状况，选择适合的产品。

保持平和的投资心态。投资的结果往往是由人的心理因素决定的。风险一旦超过你的心理承受能力，就会对你造成较大的心理压力，给你的投资决策造成一定的影响。只有保持平和的投资心态，才能做出合理的分析，争取到最终的胜利。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

金钱不是生命的全部，**挣钱也应注重健康**

钱是生活的基本条件，人在社会上生活，必须和金钱打交道，金钱是人们相互交往的重要媒介。金钱是财富的象征，拥有的金钱越多，享有的生活就越舒服。金钱是人人都想要得到的东西，人们每天都在为金钱而奔波，并采用各种方式去获得金钱。在哈佛，人人都有正确的金钱观，他们认为获取金钱要讲究原则，金钱很重要，但不是生命的全部。

在生活中，我们发现，所有的人都为财富痴狂，愿意为获取财富付出自己的努力。但并不是任何人都愿意通过自己的努力劳动去赚取金钱。有的人有时会为获取财富而不择手段，似乎只有那样才能够满足他们对财富的渴望。但是，无论什么时候，赚钱都要讲究原则。君子爱财，取之有道。道指的就是原则，只有符合人类身心发展的求财方法才是具有意义的。

美国一富豪威吉尔，由于幼年家穷，深知没有钱的苦，所以他对金钱的追求总是孜孜不倦。在他的努力奋斗下，他的事业也取得了一定的成就。然而，由于他对金钱的过分追求，即使工作中的一点小小的投资失误，也会让他感到很痛苦。

在他即将年过半百的时候，已经全身到处都是病，心力交瘁，即便如此，他仍然念念不忘对财富的追逐。他不愿意将大把的时间花在看病上，觉得那简直是一种极度的浪费。因为他觉得，有这看病的时间，已经够他谈成好几笔生意，赚取更多的钱了。

在一次大病后，医生警告他，如果再这样下去，恐怕将来时日不多了。医生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



的话就像是宣告威吉尔的生命就此告终一样，他惊呆了，此刻的威吉尔终于让自己的心灵在疯狂的赚钱之旅中停了下来。在养病过程中，威吉尔苦思冥想了一周，终于想明白了一个道理：生命中应该拥有的不仅仅是钱。不能让金钱占据所有的生活，那自己将成为金钱的奴隶，终生只为它劳碌奔波。

病治好之后，他就像完全变了一个人似的，不仅将自己辛辛苦苦挣来的一部分钱慷慨地捐助给了公益事业，也对美国的很多科学研究成果进行资助。而本来已满身是病，命在旦夕的他，却奇迹般地好转，最终活到了古稀之年。

威吉尔为了金钱而生活，过度的工作导致他的身体透支，生命面临危机。金钱只是生活的一部分，而不是生活的全部，我们不能只为金钱而活着。现今社会中，人们都在为金钱不断地忙碌着，很多人像威吉尔一样，一辈子都陷在金钱的泥潭当中，除了挣钱还是挣钱，不知道调理自己的身心，不知道维护自己的身体健康，到最后得了一身病。这样的人生是糟糕的人生。如果只有金钱，没有健康，得到的金钱再多又有什么用呢？爱惜金钱，更要爱惜生命。钱只是人们用来生活的一种工具，不应该让它成为奴役我们的工具。人生活在社会上，既要学会赚钱，也要学会生活。

做金钱的主人，不做金钱的奴隶，这应该成为每一个人都遵循的原则。不要因为金钱而变得疯狂，做任何事情都要讲究适可而止，不能贪得无厌。得与失是相互平衡的，得到的越多，失去的必定也越多。对于金钱，不能太贪恋，如果为此付出健康、生命的代价，那更不值得。



哈佛心理魔法贴士

生活中必然会面临贫富的分化，这是社会发展的规律。金钱不可缺少，但是要正确地看待。付出一定精力和劳动去获取金钱是必要的，但是为了金钱而损害自己的身心是不理智的。如何才能在金钱有限的情况下保持快乐呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

跳出金钱的怪圈。越是渴望拥有更多的金钱，就越容易被金钱所利用。我们应对自己的人生做出一定规划，把注意力从金钱上适当地转移开，就能让自己的生活更轻松自在，金钱就会为你服务。

金钱要用在正途上。最有价值的花费就是对自己的投资。在学习和教育方面多花费，必然能够增加自身的价值，这是一本万利的事情，它对于你以后的工作或生活都有很大的帮助。

量入为出。既不要奢侈，也不要吝啬。应该根据自身的收入状况，安排自己的生活和社交花费。做好预算，也要做好总结，这可以排除不必要的生活开支，也能帮助你提高生活的质量。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第 10 章 哈佛幸福心理课：你值得被这世界温柔相待

要获得幸福的生活，我们首先就必须要学会感知和创造幸福。因为生活对每个人都是公平的，幸福不可能无缘无故降临到你头上，一切都需要你通过努力去创造。除此之外，你还要学会如何去感知幸福，否则，即使幸福已经光顾，你都会毫无感觉。一个懂得创造和感知幸福的人，才会被这个世界温柔地对待！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你不必讨全世界欢心

哈佛大学教授保罗·普林斯顿曾经说过：“我们不是上帝，因此没有资格获得所有人的喜欢。我们也不是超人，能够将那些缺点一一改观。正因为我们都是凡人，所以只能选择自己喜欢的道路走下去，让自己过得美好，也许这便是对所有人最好的回应”。

对那些真正爱自己的人，我们只要做真实的自己，做喜欢的事情，快快乐乐地生活在这个世界上就十分美好，哪怕我们并不完美，有很多缺陷，都会得到人们的包容和鼓励。而对那些并不重要的人来说，我们的好坏也许只是他们茶余饭后的谈资罢了。如果是那些带着恶意和成见的人，不管我们如何做，都很难赢得一声喝彩，因为他们总能从我们身上看到这样那样的缺点。如果我们因此委曲求全，让自己成为一个圆滑之人，反而会让那些人真正爱我们的人失望，也让自己活得很累。

因为在这个世界上，没有人比你更懂自己，你需要什么，你喜欢什么，都只有你自己清楚。别人不喜欢或者不理解，并不会对他们的生活带来多么大的影响，只不过就是一个看法而已，如果我们为了讨他们的欢心而改变自己甚至扭曲自己的灵魂，那我们不但生活在痛苦之中，可能又会让那些原本喜欢我们的人开始厌恶我们，由此看来，这种行动和改变毫无必要。

爱德华·斯诺登是美国中情局前雇员，因为披露了美国对包括全美民众在内的全世界范围内的大规模监听事件而成为世界瞩目的焦点。在就职于中情局期间，斯诺登目睹了美国政府这种肆意践踏民众隐私和国家安全的行为，出于对全民权

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



利的伸张，斯诺登将美国特工的棱镜计划公之于众。据斯诺登的爆料，美国自2007年以来，就开始通过九家美国互联网公司进行数据挖掘，从音频、视频、图片、邮件、文档以及链接信息中分析个人的联系方式与行动，一是监视、监听民众电话的通话记录，二是监视民众的网络活动。此消息一经披露，就在整个美国乃至全世界引起轩然大波，人们纷纷指责美国政府践踏公民隐私的行为。

此后，斯诺登继续爆料称，美国还在通过各种方式对包括欧盟在内的世界很多国家的进行信息监听。这一消息更是让美国政府成为众矢之的，世界各遭到监听国家的政府纷纷指责美国，让一直以来标榜民主和人权的美国威严扫地，严重削弱了其在世界的软实力。对这一披露，美国以及全世界民众开始出现不同的声音。有的人认为斯诺登是一个英雄，也有人认为他是美利坚的叛徒。对于一些人的指责，斯诺登表示，自己只是做了该做的，不管能否得到人们的支持，都要让美国政府这种侵犯别国主权和民众利益的行为大白于天下；只要是忠于自己信仰的事情，就一定会做下去。

每一个人生活在这个世界上，总希望自己能够尽可能多地获得更多人的喜欢，但可以肯定的是，不管我们怎么努力，都无法让自己得到所有人的认可。所以，对那些不好评价进行改变都应该是顺道的举手之劳，不能因此而偏离人生的方向。

不管你是谁，在这个世界总会有人喜欢你，有人讨厌你。因此，人生在世，你没必要讨全世界欢心，既没有意义，也没有这个能力。因此，做好自己，不要让那些爱你和支持你的人失望，也不必在乎那些恶意的眼光。在社会化程度越来越高的当下，我们越来越难以避免和周围的人相处，避免受到他们的评价。这些评价不管好坏，都是正常的，我们没有必要为了别人的评价去改变，只要做好自己，尽量不伤害到别人，就是成功的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

不为周围人的喜恶而生活，做一个最真实的自己，是活出精彩人生的重要前提。在生活中，我们可以通过以下方式让自己不为这些声名所累：

用淡然的心态看待这种正常现象。当我们被一些人厌恶时，告诉自己这是完全正常的，没有必要因此而改变自己。

只有自己才是最重要的。我们生活在这个世界上，最大的意义就是能活出自身的价值，而要实现这一价值，最重要的就是要过好自己的生活，因为对你来说，在这个世界上，没有什么比你自己更重要了。

学会不在乎。那些真正爱你的人会包容你，而那些并不重要的人，我们完全可以对他们的看法不在乎，当我们不关注时，这些看法也自然会如浮云飘过。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



偶尔停一下，是为了更好出发

哈佛大学教授伯恩斯曾经说过：“一个真正的成功者不是埋头向前、不知停歇的莽汉，而是一个会享受人生乐趣，懂得张弛有度的绅士，实际上，这才是我们前进的意义所在。”在哈佛，既有“图书馆凌晨四点钟的太阳”这样的壮丽景象，又会有校园长椅上七倒八歪的睡虫，而他们往往是一群人。哈佛大学告诉学子们，不管工作再忙再累，都应该抓住一切机会去度假、看电影、打高尔夫。这些除了能让他们身心轻松地迎接明天的挑战，更能让他们头脑清醒，甚至能帮助他们得到解决工作难题的方案。

人生之路漫长而艰辛，我们在前进的道路上难免会疲惫困顿。这时，我们需要停下来休养生息，养精蓄锐，让自己带着最好的状态再次出发，我们将有更多的能量去迈过那些沟沟坎坎。实际上，人生就是一次长跑，如果一口气跑到底，也许很多人会缺乏这种勇气和能力。很多人忙忙碌碌走完一生，临终之时才发现，自己尽管获得了金钱名誉，却身心俱疲，并不快乐。偶尔停一下，会帮助我们将人生变成一个个小段，也许这段路并没有变短，却让自己身心轻松。欣赏一下周围的风景，也许我们更能享受到人生的精彩。

史蒂夫·福赛特是美国的亿万富豪，他的另一个身份则是著名的冒险家。在工作之余，福赛特对各种刺激性的运动十分钟爱，其中最为人津津乐道的是他挑战世界航空飞行纪录。福赛特于2006年2月7日，开始了对单人、不间断、不加油的80小时环球之旅的挑战。除此之外，福赛特还对速度十分迷恋，为了追

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

求疾驰的快感，福赛特购买了很多名贵的跑车。速度最快的喷气式飞机以及热气球和超速双体帆船。虽然这些运动都十分危险，但福赛特毫不在乎，他觉得这能够让自己获得无与伦比的体验。正是这些运动，帮助自己抛开工作的烦恼，同时激励自己为持续获得这些体验而努力工作。

根据一项调查得出的结论，实际上，很多成功人士在事业上之所以能够如此成功，就是因为他们比一般人更懂得享受生活。工作之余的休闲，让他们看到了生活的美好，也看到了工作的意义，正是在这些暂停时间中得到体验，才让他们更加具有了努力工作的动力。

这个世界在变，我们自己也在变，曾经的目标和理想，也许现在回过头来看，已经成为年少轻狂的妄想，或者因为太过保守而显得过时，这些都需要改变。如果我们不能及时停下脚步去梳理，可能会一条道走到黑，等到走入死胡同再来改变，也许那将是漫长而痛苦的。

很多人常常会有这样一种经历：在人生的某一天蓦然回首，才发现自己已经偏离了原来的道路，误入歧途。于是那一段人生之路便成了毫无意义的无用之功。不得不痛苦地回到原来的起点重新出发，既影响了心情，又耗费了青春。因此，在生活中，有时候学会忙里偷闲，停下来回望自己的人生道路，总结一下得失教训，整理思绪，调整心态，也许我们能够走得更快更稳。



哈佛心理魔法贴士

在人生的道路上前进，有时候懂得偶尔停下来，思考人生，享受生活，也许能帮助我们用更好的状态重新出发，获得更大的成功。要做到这些，我们有以下几个方法：

要懂得劳逸结合。当我们感到身心俱疲时，要告诉自己，与其用这样的状态吃力不讨好地前行，还不如停下来休息一下，劳逸结合才能出成绩。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

陷入迷茫时停下来。再明智的人，在人生的道路上都会有迷茫的时候。要摆脱迷茫带来的苦恼，可以选择暂停，这样能让我们用更清新的头脑去思考我们的人生，走出人生的迷茫。

积极地看待偶尔的停顿。很多人不敢停下来是因为看不到其中的意义，总觉得这是一种消极的行为，因此，当我们停下来时，要多去接触周围的事物，看到这个世界的美好，只有看到了其中的积极作用，我们才会在有机会时停下来为下一次的出发蓄力。

学会善用这些停下来的机会。在停下来时，一定要善加利用这次机会去总结思考，不要只是蒙头大睡，无所事事，这样只会消磨我们的意志，变得怠惰，从而给以后留下不好的影响，不敢再做停留。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全心全意活在每一个当下的时刻

哈佛大学心理学家吉伯特和柯林沃斯通过研究得出一个结论：一个人只有活在当下时最快乐。他们的研究报告中这样写道：“人们在日常生活中将近一半的时间都处于与当下生活无关的胡思乱想之中，在这种状态下，人们很难在其中获得快乐。无论是过去的美好回忆，还是未来的美好畅想，都比不上当下生活生在经历的事情来得快乐。因为过去的美好只能回忆，未来的美好则很虚幻。而当我们正在经历美好的当下生活时，我们就会有一种人生很完美的想法。所以说，当人们用快乐的心态去专注于当下的生活时，他就能得到最满足、最愉悦的心理体验。”

在心理学上，有一个词叫“未竟事件”，指的是人生的前一个阶段没有成功完成的事情，会成为人们的一个心结。只要在后期碰到相似的生活情景，这个事件又会被诱发出来。让人们在精神上被重新吸引，很多人不会把事情翻出来重新试一遍，而只会进行心理活动。因此这种对现阶段人生毫无现实意义的心理，就会占据我们的思维空间，让我们沉浸于此，没有精力去思考别的事情。可以想象，一个肉体活在当下，而精神却停留在过去的人，无疑会在当下毫无作为，这样的生活状态肯定也会是极其苦闷的。

杰雷斯原本是一个优秀的孩子，但是大学入学考试杰雷斯发挥失常，没有如愿进入公立大学，只进了一所不知名的私立学校。失败的阴影笼罩着杰雷斯的大学生涯，杰雷斯对自己高中和大学考试时的表现充满了自责和悔恨，并开始怀疑自己。在这种心理阴影下，他的大学成绩也一塌糊涂。好不容易顺利毕业，杰雷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



斯又因为学历背景差，又没学到多少专业知识，只能找一份低层次的工作。于是杰雷斯越来越怀疑自己的能力，每当工作太过辛苦或者出现工作纰漏时，杰雷斯又开始检讨自己的大学生活。匆匆结婚后的杰雷斯面临着养家糊口的重任，家庭的重担压得他喘不过气来，前期的工作表现又成了他后悔的对象……

就这样，杰雷斯每个人生阶段都在为自己前一阶段的人生懊恼，他悔恨不已，痛苦万分。也正是因为这样，杰雷斯的整个人生都被耽误了，他成了一个痛苦的失败者，整个人生陷入对过往生活的悔恨之中而无法自拔。

当我们回顾他的人生时，我们很难想象这样的人生会是因为一次考试的失意而造成的。实际上如果处置得当，这样的失败对整个人生来说算不了什么，但如果你的心老是停留在那样一个阶段，它的负面影响就会弥漫开来，并会无限扩大，毁掉你各个阶段的“当下生活”，于是你的整个人生也就毁了。

要过好当下，既需要从过去总结经验教训，也需要用未来的畅想作为激励和引领，但同时要懂得相互区隔，不要用过去的痛苦惩罚现在的自己，把今天的错误怪罪给昨天，也不能被未来的虚幻所迷醉。比如：今天不能写出一篇文采斐然的独白，就会归咎昔日求学时的荒废；今天谈不成客户，是因为从小就不会和别人套近乎；今天不愿和父母一起住，是因为他们曾经说我是不成器的孩子……过去是不是常常成为现在的替罪羊？我们是不是常常被过去一叶障目？因此也让现在的一切变成顺其自然的无解。

当然，一个总是畅想未来的人也是难以体味当下快乐的。人生是一个紧密结合的整体，需要积累和过渡。很多人总是幻想着未来的美好，希望逃离当下的痛苦。然而，越是去憧憬未来，对当下的人生不去用心经营，认真体会和发掘其中的快乐，你就会发现未来也就是“下一个当下”，与那些痛苦的过去毫无区别，甚至人生还每况愈下。原因是你没有把握好当下，没有体验其中的快乐，当未来的人生和当下一样甚至还不如当下时，你的憧憬就会破灭，巨大的心理落差会让你更加痛苦。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

每个人的精力都是有限的，如果他不能集中精力，就很难做好一件事。人生的每一个阶段同样如此，如果不能将注意力集中，同样无法将每一个阶段的生活过得精彩。从整个人生来说，无非就是过去、当下和未来。在这三个阶段中，过去已成往事，未来充满不确定性，只有当下才是对我们影响最大的阶段。从我们的整个人生来看，不管是过去还是未来，都曾经或者终将成为当下，因此，全心全意活在当下的每一个时刻，我们就能拥有完美的人生。



哈佛心理魔法贴士

集中精力，全心全意过好每一个当下，我们才会拥有灿烂的人生。要过好当下，我们可以在以下几个方面进行努力：

不要总是去怀旧。我们可以从以前的过往中吸取教训，但不要总是沉浸在过去的美好之中，那样会分散我们的精力，降低我们从当下创造美好的欲望。

幻想未来并没有多大的意义。很多人总是喜欢畅想未来，但实际上未来需要当下去累积和准备，因此，不要总是幻想未来，那样会让你不能沉下心来过好当下。

学会感受当下的美好。不管是过去也好，未来也罢，都距离我们比较遥远，只有当下才对我们很重要。在经营好当下的同时，要学会从中切身感受到美好，那样能帮助我们珍惜当下。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“幸”与“不幸”没有永恒的界限

哈佛大学心理学教授泰勒·本－沙哈尔，被誉为哈佛大学“最受欢迎的导师”。他在《幸福的方法》一书中提到：“一个人要想在任何时候都感受到幸福，首先就需要接受不幸。这并不是屈服，因为我们还有努力的机会，如果你懂得把握，那么人生就不会被不幸所笼罩。我们依然能够在不幸光顾的情况下，追逐到幸福。”

不幸只是一种生活环境或生活状态，当我们遇到一件感觉会不幸的事情时，也许只是开始和过程，如果我们能够有所作为的话，并不一定会给我们带来灾难性的结果。一个懂得追求幸福的人，哪怕正被不幸的遭遇笼罩，他也能苦中作乐，在不幸的贫瘠沙漠中，也能开垦出一方绿洲。如果我们总是把那些所谓的不幸看做铁板一块，那么它就会成为纯粹的不幸，不给我们留下丝毫获得幸福的机会。

《阿甘正传》中的主人公阿甘，一出生不幸就降临到他身上。阿甘家境不好，智商也只有75。不过幸运的是，阿甘有一个伟大的母亲，她虽然只是一个小镇的家庭妇女，却坚强开明，没有像其他有类似遭遇的母亲那样怨天尤人，也不会用特别的照顾来抚慰孩子，她对阿甘的爱就是鼓励他像正常的孩子那样生活。她常常对阿甘说：“记住，你和别人没有什么不同。”除此之外，阿甘还有一个长期受父亲虐待的好朋友珍妮，他们一起上学，珍妮保护了老实的阿甘。

同学的欺负让阿甘学会了奔跑，原来上帝赐予了他一双疾步如飞的腿。他母亲发现了儿子的这个特长，她鼓励儿子利用好这双腿，于是阿甘用这双卓尔不群的腿跑出了人生的精彩。因为被同学追打，阿甘一头跑进了大学一个正在举行比

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赛的橄榄球场。他那超出常人的速度引起来全场观众的注目，于是这所大学破格录取了他。

超乎寻常的奔跑速度让阿甘在橄榄球场上卓尔不群，他成为一名橄榄球巨星，受到了当时的美国总统肯尼迪的接见。大学毕业后，美越之间爆发战争，阿甘应征入伍，进入越南后他们的队伍遭到伏击，死伤惨重。阿甘凭着他那善于奔跑的腿，救出很多受伤的战友，他也因此成为民族英雄，再次受到时任总统肯尼迪的接见。

后来，阿甘又迷上了乒乓球，坚持不懈的训练让他技艺精湛，并最终代表美国参加了中美之间的乒乓外交。因为一个与朋友的约定，阿甘买了一条捕虾船，这让他成为一名百万富翁……在美国的很多历史性事件里都活跃着天生有智力缺陷的阿甘。被不幸伴随一生的阿甘并没有将自己的不幸放在心上，却因此活出了很多高智商的人都无法实现的精彩人生。

当阿甘坐在公园的长椅上回顾他的人生时，他看起来依然是那么木讷，低弱的智力伴随着他的一生，但是这又有什么关系呢？他的人生已经足够精彩，而且说不定他会感谢这一不幸呢，正是这种低弱的智力，让他成为一个单纯和笃定的人，想到什么事情总是全力以赴，不会有太多复杂的想法，这也让他不断获得一个个巨大的成功。

生活的不幸并不是无法解除的诅咒。对于那些不幸，很多时候我们都无法避免，但我们可以努力去改变。就算我们不能改变这种不幸，我们也能通过在其他事情上的作为来弥补，从而获取幸福。

没有规定当不幸降临时，我们就必须要老老实实地接受，毫不作为。一个人的整个人生无论是长度还是宽度，都应该是多重事物碰撞结合的总体。也就是说，我们是否幸福，应该是我们所有经历过的事物的“综合感官”。所以说，当我们遭遇一件不幸的事情时，不要被这一不幸困住手脚，而忘了去抓住经过身边的幸福，从而降低我们生活的成色。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

学会在不幸中追求幸福，是帮助我们摆脱不幸的困扰，拥有幸福人生的重要保证。在生活中，可以通过以下方式来让自己追求新的幸福:

看淡不幸的影响。当我们遭遇不幸时，告诉自己，这只是众多事情中的一件，有很多幸福的事情在等待着自己去体验。

学会全面看待问题。当不幸降临到我们身上时，与其感叹命运的不公，不如学会积极地看待不幸。要告诉自己，不幸并不是万恶的，它在给我们带来不幸的同时，也是对我们的一种考验。

学会苦中作乐。其实幸福只是一种感觉，只要我们有一颗追求幸福的心，那么就不会被那些所谓的不幸占据我们的心灵，学会苦中作乐，在任何环境下都会有幸福的感觉相伴。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你不能支配生活，
但是可以让心态转变

哈佛大学的著名校友、世界首富比尔·盖茨曾经说过："生活是不公平的，但生活又是强大的，当我们无法掌控时，就必须要学着改变。"实际上当生活改变时，如果我们的心态能够一如既往，那么我们心中的感觉将是不变的。生活不变，而我们能改变自己的心态，那么生活也同样会发生相对的变化。因为这种变化除了心理的感觉不同之外，同样会帮助我们用积极的行动面对生活。

普希金有一首我们都非常熟悉的短诗《假如生活欺骗了你》："假如生活欺骗了你，不要忧郁，不要愤慨；不顺心时暂且忍耐。相信吧，快乐的日子将会到来。"生活是不公平的，如果我们无法适应，因此怨天尤人，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，整天活在忧郁之中，那么我们只能等着被生活击垮。既然这样，我们不如去思考，如何更好地去适应生活的不公。唯有适应当下的环境，才有机会去改变自己的处境。不要奢望自己成为上天的宠儿，假如生活未能如你的意，给了你诸多不公平的待遇，那么请你接受比尔·盖茨的忠告，去适应它。

美国的男子篮球职业联赛是当今世界最高水平的篮球职业赛事，在这个常人如林的职业赛场上，很多小个子球员却依靠自己的努力生存了下来。其中个子最矮的要数黄蜂队（现在的鹈鹕队）的球员博格斯，他的身高只有 1.60 米，这在 NBA 绝对是袖珍人类，甚至在普通人的生活中，也算绝对的矮个子了。

不过博格斯并没有因此埋怨生活的不公，他平静地接受了这样一个事实。身材矮小的博格斯从小就热爱篮球这项运动，希望将来能够进入 NBA 打球。但职业

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



篮球对身高有很高要求，博格斯的身高无疑成了致命的缺陷，别说成为一名职业的篮球运动员，甚至很多和他玩球的小伙伴都嫌他个子矮，觉得和他在一个队打球会被拖累。这似乎也在预示着，博格斯此生将与 NBA 无缘。

不过博格斯并没有气馁，他觉得自己也许不能长得很高，却能通过苦练让自己拥有足够好的球技。经过不懈的努力，博格斯不但成为业余球队的明星，带领队友不断取得好成绩，甚至也引起了 NBA 球探的关注，最终被当时的华盛顿子弹队接纳，成功进入 NBA，随后长期效力于夏洛特黄蜂队。博格斯的这一成功，轰动了 NBA，也在美国社会引起了强烈反响。博格斯成为 NBA 历史上个子最矮的球员，但他也是速度最快的球员之一。

正是因为如此，博格斯将自己的这一特点发挥到了极致，成为 NBA 赛场上的一道闪电。他几乎无处不在，无孔不入，巅峰时期的博格斯是黄蜂队的助攻王和最有价值球员，也是联盟数一数二的高效控卫。有人这样评价博格斯在 NBA 的成功："很多年以后，联盟也许会出现另一个伯德（NBA 传奇球星，绰号"大鸟"），但也许不会再出现另一个博格斯！"

其实在这个世界上，很多人都没有得到生活的恩惠，却依然活得精彩。因为他们学会了在不幸的生活中去改变自己。不管生活以怎样的形态来光顾我们，我们一定要相信；经过我们的努力，它终将是美好的。那些从小就命运多舛的人，也许几十年之后，他们依然能获得巨大成功，因为苦难磨砺了他们的意志，逆境催人奋进，让这些人能够为适应生活做出改变，这种人生经历让他们不管遇到怎样的生活困难，都能尽力去改变，确保自己在这种生活之中获得生存和发展。

哈佛大学经常教育学子们，如果想去改变自己的生活乃至我们生活的这个世界，你首先要做的就是通过自我改变去适应它们。一个懂得积极改变自己的人，才能拥有巨大的创造力。当你为生活做出改变时，生活也会因你而变，你将从中享受到生活的美好，并获得一个成功的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

在现实生活中，当我们无法去改变生活时，改变自己也许是最好的应对方式，这能帮助我们少一些与生活的碰撞，也多了一份改变生活的机会。要学会积极改变自己，我们可以从以下几个方面进行努力：

面对现实。要想拥有一个美好的人生，首先就必须要认清我们所面对的这种生活，看到它好与坏的各个方面。

坦然接受。如果我们无法改变生活，就应该坦然接受目前的生活，只有先适应了这种生活，我们才不会在生活中碰得头破血流。

与其被生活改变，不如主动改变。很多人在无法改变生活的情况下，却不懂得改变自己，最终被生活所迫低下头颅。这种改变将是痛苦的。因此，与其被生活逼迫着改变，不如自己主动求变。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



找到专属于自己的精神寄托

泰勒·本－沙哈尔是哈佛大学最受学生们欢迎的幸福课教授，他指出："一个人要想让自己带着一种持续性旺盛的精力去工作和生活，并时刻感受到这个世界的美好，一定要懂得让自己的精神有一个安放的场所，这个'场所'就是我们精神的寄托。"实际上，精神看起来虚无缥缈，却对一个人的人生状态起着决定性的影响。我们常常会看到一些所谓的成功人士，在世人面前风光无限，在一个人独处的场合却常常受着心灵的煎熬，被寂寞和空虚包围。由此可见，一个人要想成为一个真正的成功者，除了能对这个世界做出实质的贡献之外，还应该能够驾驭自己的精神。

一个人是应该有精神力的。人的精神要延续长存，就一定要有一个寄托。精神之所以需要寄托，是因为精神对于很多人来说，常常属于概念性的东西。它客观存在，却是极难把握和掌控的，而且十分容易受到外界的影响，而将其寄托于某一种事物之上，我们才能借此让自己有一个稳定的精神状态，并成为强大的行为驱动力。不管是事业还是家人，有一个专属于自己的精神寄托，能让我们用饱满的热情生活在这个世界上。精神寄托还是一个人融入这个社会的重要媒介，也是人们在这个社会中生活的动力，拥有了精神寄托，我们才会带着一份轻松的心情去工作和生活，感受这个世界的一切美好。

很多人常常茫然无措地问道："为什么我越来越有钱，却越来越不快乐？"一位曾患严重焦虑和情绪紊乱的哈佛毕业生说："大多数哈佛学生还没意识到，那些表面看来很积极的学生，下一秒可能就会陷入精神极度虚弱的状态。"吉尼斯是一名就读于哈佛大学的女生，看似前途无限的她，却选择用自杀来提前结

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

束自己的生命。和她住同一宿舍的学生回忆起她自杀前一天的表现时还觉得不可思议："那天晚上吉尼斯看起来一点不正常的症状也没有，她看起来很活跃，和同学们谈论天气时还十分开心，而且还听着调子很欢快的音乐"。事实上，出现问题不只吉尼斯一个人，据调查，精神处在不稳定状态的学生一度在哈佛高达80%。这些学生常常会因此心情沮丧，意志消沉，其中的一部分人甚至想到了自杀。

财富越多却越来越不快乐，是美国民众普遍面临的问题。据统计，在美国，目前抑郁症的患病率比起 20 世纪 60 年代高出 10 倍，抑郁症的发病年龄也从上世纪 60 年代的 29.5 岁下降到今天的 14.5 岁。其他西方世界国家的情况同样不容乐观。1957 年，英国的受访者中有 52% 表示自己感到非常幸福，而到了 2005 年，只剩下 36%。让人难以理解的是，英国民众在这段时间的个人收入却提高了三倍。哈佛大学教授泰勒・本－沙哈尔给出的结论是：这些人的精神极度虚弱，缺乏依托，有的人看起来精神状况良好，实际上却非常不稳定，也许下一秒就会失去掌控，并带来严重后果。

比起物质，一个人的精神是十分脆弱的，越是没有稳定寄托的精神越容易受到干扰而出现波动。那些"精神飘忽者"常常无所是从，觉得这个世界与自己毫无关系，自己所做的一切甚至连自身的存在看起来都毫无意义。精神寄托的选择十分重要，它将对我们的精神持续地产生重大影响。比如，有的人将精神寄托于家庭，如果家庭成员因为各种原因产生矛盾而不能为这些人所控制时，他们的精神就会遭受沉重的打击。

当然，我们选择的精神寄托也将对我们的行为和心态产生重大的影响。比如，一个以假期为精神寄托的人可能会将心思放在对假期到来的等待上，那么这会让他在工作中缺乏激情和专注力，而一个以工作荣誉为精神寄托的人则能在工作中发奋努力。由此可见，选择一个积极的精神寄托很重要，而找到一个专属于自己的精神寄托，能够让你的精神意志尽量不受外界干扰，也许能让你成为一个与众不同的人。

一个专属于自己的精神寄托也许并不伟大，但是却能让自己的精神保持一种

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



独立于众人的特质，这种特质能够让我们散发出人性之美，同时也可能会让我们走一条真正属于自己的人生道路。



哈佛心理魔法贴士

找到专属于自己的精神寄托，能帮助我们获得强大而持续的精神动力，也是一个人成就事业、享受生活的重要前提。生活中，我们可以通过以下方式来找到专属于自己的精神寄托：

学会了解自己的精神世界。要想找到专属于自己的精神寄托，首先要了解自己的精神世界，知道自己需要什么，缺乏什么，向往什么。

讲究就近原则。寻找自己的精神寄托应该讲究“私人定制”，不要去盲目跟风，也不要总是选择那些所谓高大上的东西，一定要是符合自己的个人特质，适合自己，与自己息息相关的事物。

稳固寄托物的地位。选择好了精神寄托，还需要通过实际行动来稳固其在我们心中的地位，只有形成一种笃定的坚持，我们才能以此为长久的精神寄托。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

感恩曾经善待你的人和宽恕曾经伤害你的人

感恩一直是哈佛大学最重要的精神特质之一。哈佛大学博士洛佩斯曾经说过：“一个人不管能力有多强，都不可避免地要接受帮助。而我们用怎样的心态去接受这份帮助，不管是对我们还是对方都有着重要意义。”学会用一颗感恩的心去面对那些帮助和善待过我们的一切，我们周围的世界才能弥漫温情，我们也能够用一种积极的心态去感受生活的美好。

我们如何去对待这个世界，将决定着这个世界如何对待我们。一个温馨的社会需要每一个人付出自己的温情。当我们善待别人时，我们也总是希望他们能够感受到我们的善意，并能做出积极的回应，这是每个人都会有的想法。在这个世界上，没有一个人愿意去拿热脸贴冷屁股，人们都希望自己的付出能够获得某种回报，或者因为付出而遭受的损失能够得到某种方面的弥补。而一个社会是否充满温暖，就取决于人们用怎样的心态和行动来对待周围的善意。

霍华德·凯利小的时候家里很穷，甚至已经到了无法供他上学的地步。为了能够完成自己的学业，霍华德不得通过勤工俭学来赚点学费。一个周末，霍华德接受了推销商品的工作，他一家一家地上门推销产品，直到天快黑了，还是一件都没有卖出去。霍华德又饥又渴，但是身上只有 10 美分，几乎什么也买不到。无奈之下，他敲开了一户人家的房门。开门的是一个叫加西亚的小女孩，当霍华德向她讨一杯水喝的时候，她爽快地答应了，不过加西亚递给霍华德的并不是一杯水，而是一大杯牛奶。

霍华德喝完后感觉好多了，在离开的时候，他对加西亚说：“这杯牛奶多少钱？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

等我以后有钱了一定还你。"加西亚笑着说："不用还，小时候妈妈教导我要有爱心，帮助别人不要图回报，我很高兴能够帮到你。"这次的际遇让霍华德备感温暖，同时也增添了他对未来美好生活的希望，他原本是打算辍学的，但加西亚的无私帮助让他重拾信心，他决定继续自己的学业。

多年以后，加西亚得了一种奇怪的病，当地的医院都束手无策，只能去市区的大医院就诊。巧合的是，负责给他看病的医生正是当年那个喝过她家牛奶的小男孩霍华德·凯利，他现在已经是这座城市极富盛名的医学专家。霍华德认出了加西亚，他竭尽全力地治好了她的病。当加西亚认为巨额的手术费会使她一贫如洗的时候，她收到了一张特殊的医疗费通知单，只见上面写着："医疗费：一杯牛奶——霍华德·凯利。"

人是富有感性的动物，我们对这个世界的感觉很大一部分来自周围人的对待。每个人都希望自己在一片善意中度过美好的一生。然而现实往往是残酷的，这个世界上有好人，也有坏人。对那些善待过我们的好人，我们应该给予充分的感恩，而那些曾经伤害过我们的人，我们不仅要宽恕，同样应该感恩，因为这是这两种人教会了我们更全面地认识这个世界的美与丑。这不仅仅只是一种认识，更能给我们带来实实在在的生存和适应能力的提升。

当周围的人给予我们善待的时候，我们的感恩之心将鼓励他们继续善待其他人，继而让这个世界充满了关爱。如果对那些善待过我们的人缺乏感恩之心，这些人就会看不到自己善意的价值，从而消减了对人类的关爱之心。

哈佛大学常常教育学生，要想获得生存和发展，就要全面认识这个世界的美与丑，善与恶。要得到这些感受，我们往往必须借助外界的"传播者"。因此，不管是那些善待过我们的好人，还是曾经伤害过我们的"恶人"，正是他们将这个真实的世界展现在我们面前。因此，我们应该带着一份感恩之心去对待他们。只有抱着这种心态，我们才能尝遍人世间的酸甜苦辣，不管是阳光还是风雨，都是上天给予我们的一份恩赐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

我们必须学会用一份感恩之心去对待所有曾经善待或者伤害过你的人，才能够带着一份温暖去面对这个真实世界，让自己保持积极的心态，继续自己的人生。要拥有一颗感恩的心，我们可以从以下几个方面去努力：

学会从中看到对我们的意义。我们之所以要对别人有一颗感恩的心，是因为不管快乐还是痛苦，对我们的成长都是有意义的。只有理解了这个道理，我们才能对这两种人心存感恩。

要心存善念。对于那些曾经帮助过我们的人，善念能引发强烈共鸣；而对那些曾经伤害过我们的人，善念也将帮助我们抛却怨怒，从中看到其对我们积极的一面。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



execute

第 11 章 哈佛执行心理课：执行力不到位一切等于零

一个人要想获得成功，必须要付出切实的行动。在付出行动之前必须要有计划，如何切实按照计划高标准完成任务，体现着一个人的执行力。实际上，我们的任何行动都是一个对目标计划的执行过程，只有获得强大的执行力，我们才能在理想的指引下不断前行，驶向成功的彼岸！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做任何事情之前都需要思考

哈佛大学教授托马斯曾经说过："一个具有强大执行力的人，一定是一个事前充分领悟和规划的思想者，而不是一个只会走一步看一步，埋头苦干的莽汉，有时候甚至连自己到底应该做什么都不知道，这样的人注定将一事无成。"

中国有句古话："磨刀不误砍柴工。"做任何事情之前，首先必须要做好充分准备。第一要做的就是明白自己需要做什么，这样能帮助我们将工作思路理顺，制定计划和实施的步骤，准备好各种辅助工具，确定明确的目标。将这些准备工作做好之后，实施起来才能事半功倍，圆满完成既定任务，这也是拥有强大执行力的重要表现。

人们常说，站得更高才能看得更远，而做任何事情之前的思考，能够帮助我们站在一个俯视全程的高度上看问题。在这种情况下，我们将带着一种高瞻远瞩去进行我们的计划。如果我们只是埋头苦干，就只能看到前方那一小段距离，这很容易让我们产生迷失感。当我们被蒙在一件事情当中时，一旦出现问题就会不知所措，甚至会因为灰心丧气或者恐惧而失去信心。如果我们事前能够有一个切实可行的计划，并做好心理准备，一切都将尽在掌握之中。

很多人认为执行仅仅就是去做。实际上，事前的思考也是执行的一部分，而且还是其中的重要部分。思考的价值远比简单的执行要来得重要，因为思考是智慧的表现。对公司的领导层而言，多一个脑袋比多一双手或腿来得更具有意义，这也是为什么思考者总是管理者。如果你学会了事前的思考，那么你不但能够把自己的事情做好，还能为那些缺乏思考力的人提供指导意见，因为一个思考的结

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



果往往能够影响一百个动手操作者的劳动，你也将拥有更多的上升空间。我们在生活中常常会看到，一些人总是表现得很积极，整天扎在事物堆里，忙得不可开交，却往往没有什么成效，甚至错误百出，原因往往就是事前缺乏思考，这样的人看起来有着积极的办事态度，却是缺乏执行力的典型表现。

詹姆斯和泰勒几乎是同时进入公司的，两人平时看起来工作都十分卖力，不过不同的是，詹姆斯总是能将上级交代的事情圆满完成，多次得到公司领导的赞扬，而泰勒尽管每天忙忙碌碌，还是总觉得时间不够用，但结果却不能让领导满意，吃力不讨好，还经常出点小意外。半年之后，詹姆斯升职加薪，泰勒却不得不卷铺盖走人。

临走之时，泰勒询问其中的原因。领导对泰勒说："因为你缺乏思考，做事情时总是盲目行事，走一步看一步，不懂得花一点时间去思考。正是因为缺乏思考，你的工作才少了规划，步骤不明确，目标不清晰，没有对困难和可能出现的问题做好心理准备，甚至也连公司的意图都不能领会，因此公司是不需要这种缺乏执行力的员工的。"

哈佛大学的贝尔克博士曾经说过："如果我们不懂得在做事情之前学会思考，明白自己应该做些什么，就会面对太多的未知和不可预测，这将让我们带着惶恐之心去工作，那种感觉好像在黑暗的隧道中爬行，不可能飞跑，只能小心翼翼，亦步亦趋。"所以说，一个有执行力的人，首先就要懂得自己在做什么，应该怎样做，然后才是具体实施。这样的人总是信心满满，胸有成竹，做起事情来往往也能够轻松自如，事半功倍！



哈佛心理魔法贴士

要做好任何事情，首先就必须学会思考，让自己成为一个"有心人"，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

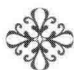
这也是帮助我们培养出强大执行力的第一步。生活中，我们可以通过以下方法来培养自己事前思考的好习惯：

体验思考的益处。在做事情的过程中，要学会体验那种事前思考所带来的轻松顺畅，当我们真正感觉到自己能从中受益时，我们才会将这种习惯坚持下去。

学会在挫折中反省。缺乏事前的思考，会让我们在具体实施的过程中遭遇到很多麻烦。当我们遇到这些问题时，就一定要懂得反省自己，从中吸取经验教训，学会做一个善于思考的人。

把它作为重要的执行步骤。在做事情之前，一定要在潜意识里将思考当成必不可少的重要步骤，以帮助我们对此引起充分的重视。

将其培养成一种习惯。如果我们缺乏事前思考的习惯，可以强制自己去认真执行，久而久之就会养成习惯。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要有主人翁的精神，自己的任务绝不麻烦别人

哈佛大学教授尼尔森曾经说过：“一个具有强大执行力的人，一定要具有独当一面的能力和决心。当我们接受一个任务时，那么这个任务应该被看作这一阶段的事业，你就是这个任务的主宰，将其圆满完成是一种义务，所以你应该具有这样的思想。”

很多人做事情总是喜欢留个尾巴，让别人收拾，这既会显得我们没有独当一面的能力，更会让人觉得我们做事情不够细致，或者缺乏耐心和责任心。从现实的角度上来讲，当我们将绝大部分的工作完成了，却总是留一些细枝末节的小问题给别人解决，不管多少，在外人眼中看来，这件工作的成果也将是你和别人“合作”的产物，而不是一件由你独立完成的杰作。既然如此，为什么不善始善终，别因为一点小事就让别人分享你的成果呢？

对工作缺乏主人翁精神，会让我们产生依赖心理，总是幻想着别人能够帮我们一把，因此会觉得自己到底做得是否到位只是小事，长此以往，也许会带来严重的不良后果。比如在上司眼中，你可能因此而被认为是一个办事能力欠佳，工作态度有问题的员工，你可能不会得到重用，更不用说升职加薪了。而且在很多情况下，你可能不得不独立完成一件事情，在这个人才竞争激烈的时代，比拼的就是细微差别，如果别人工作的独立性更强，那么你很可能会被淘汰。从事物的实用价值来讲，一件产品只有真正完成才有其市场价值，欠缺了哪怕只有 1%，此前付出的努力都可能毫无价值。

主人翁精神是一种有责任心的表现，而责任是一个人成才、成功的基本素质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

没有哪个成功人士是没有责任感的人。事实上，越是那些责任心强的人越容易被委以重任，也有更多的机会去获得成功，在人生中成就一番事业。

美国前总统里根是美国历史上十分有作为的总统。小时候的里根是一个活泼的孩子，放学之后常常喜欢和小伙伴们一起踢足球。一天下午，里根正在与伙伴们一起踢足球，一不小心，里根将球踢到了邻居家的窗户上，撞碎了一块玻璃。邻居老奶奶从屋里出来，责问是谁干的。伙伴们吓得全都跑开了，只有里根主动走到老人面前，低头向老人承认错误。老人原谅了里根的过失，不过希望他能赔偿自己一块玻璃，里根同意了。回到家以后，里根把闯祸的经过告诉了父亲。父亲严肃地说：家里虽然不缺钱，但既然是你闯的祸，你就应该为自己的过失负责，这 15 美元我先替你垫上，但你以后一定要把这笔钱还给我。里根爽快地答应了。

为了将这笔钱还给父亲，里根开始利用放学和周末的空档去打工挣钱，他给餐厅洗过盘子，或者捡一点能够被回收利用的垃圾去换钱。经过一段时间的努力，里根终于挣够了 15 美元，将这些钱还给了父亲。父亲欣慰地拍着里根的肩膀说：我希望你能记住这件事情，并将它作为你人生中一个难忘的经历。许多年后，里根成为好莱坞的一位影星，并最终成功当选美国总统。里根在回忆这段往事时深有感触地说："那一次的经历，使我更加懂得了做人做事的责任。"

只有一个人拥有责任感，他才能用主人翁的精神去面对自己的工作，同时也能尽自己最大的力量去把这些工作做好。我们不必带着一种崇拜的心理去看待这种看起来高贵的精神品质，实际上这是一种现实的需要，也是一个在事业和人生方面有所作为的人必不可缺的精神品质。

独立能力和责任感一直是哈佛大学教育学生的重点内容，因为学校深知，一切能力都需要在责任感的驱动下才能发挥到最大程度。由此可见，那些走出学校，并最终将成为这个社会的精英的哈佛学生，肯定不仅仅是因为个人能力的强大，他们必定有着强烈的责任感，能够圆满完成别人交给他的任务，并完全拥有这项

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



工作所带来的成果。



哈佛心理魔法贴士

带着主人翁精神去面对自己的工作，不但能够帮助我们获得周围人的肯定，也能帮自己实现利益的最大化。要培养起自己的主人翁精神，我们可以从以下几个方面着手：

明白自己的责任。在面对工作时，我们之所以要有主人翁的精神，是因为我们在客观上应当承担这样的责任，只有意识到这一点，我们才能带着高度的责任感去做好我们的工作。

看到其中的利益所在。将属于自己的工作独立完成，能够帮助我们实现利益最大化，只有看到其中的现实意义，才能激发我们的热情和责任心。

学会用收获鼓励自己。做好一件事情之后，要懂得用这份收获来鼓励自己，这一切都是值得的。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不管处在什么样的阶层，**你都是在为自己打工**

哈佛大学教授在上课时常常会这样告诉他的学生：“走入社会之后，尽管你们出自哈佛，但不要总是想着成为公司的高层主管或者自己去创业。在这之前，首先要在基层历练一番，在那里，你将收获人生的第一桶金，还有一份对工作的责任和感悟。”

人们常说：“打工的怎么都拼不过自主创业的。”之所以会有这样的差别，平台是次要的，心态才是关键。我们能够在工作中取得多大的成绩，最重要的就是用怎样的心态去面对我们的工作。很多人总是觉得自己是一个打工仔，每天接受任务，完成任务，然后等着月底老板发工资，用工作成果换来老板的工资就是一场交易。反正自己是集体中的一员，天塌下来也不用自己顶，铁打的营盘流水的兵，哪怕公司倒闭了自己还可以去别的地方。正是这种心理，让很多人永远只是一个普通的打工者。

有的人总是认为，只有那些公司的管理人员才应该或者有资格将工作当成事业。但我们有没有想过，这些管理者从何而来？毫无疑问，他们大多数最初都来自基层。因此，不要用自己低微的职位来为自己辩护，你在基层干不好，到了高层同样干不好，当然，也很难获得升迁的机会。

很多人认为工作只要能赚到钱就行，有意思的是，如果我们只是简单地想着赚钱，反而挣不到什么钱。只有通过努力将自己的能力和地位提升了，我们才能赚更多的钱，同时用工作来成就自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



齐瓦勃在美国乡村长大，没念过什么书。15岁那年，因为经济拮据，齐瓦勃到一个山村做了马夫。他对这份工作尽职尽责，同时希望自己能够找到一份更好的工作。三年后，齐瓦勃终于进入有着“美国钢铁大王”之称的卡内基下属的一个建筑工地，成为一名建筑工人。从进入工地的那天起，齐瓦勃就抱定了要用这份工作成就一番事业的决心。当其他人在抱怨工作辛苦、薪水低而消极怠工时，齐瓦勃却干得热火朝天，他还在工作之余自学建筑知识，希望有一天能派上用场。

一天晚上，工友们都在聊天，只有齐瓦勃躲在角落里看书。这一幕被到宿舍巡视的公司经理看到了，他走过去看了看齐瓦勃手中的书，又翻开了他的笔记本，什么也没说就走了。第二天，公司经理把齐瓦勃叫到办公室，问他：“你学那些东西对你有用吗？”齐瓦勃说：“我相信总有一天能派上用场的，因为我们公司并不缺建筑工，而是缺少那种既有技术又有管理经验的人。”经理很满意地点了点头。不久之后，齐瓦勃便被公司安排做了工程师。在工程师的岗位上，齐瓦勃同样表现出色。当同事讽刺他爱出风头表现自己时，齐瓦勃回答说：“我不光是在为老板打工，更不单纯为了赚钱，我希望通过工作来提升自己的能力，实现自己的梦想。我相信，只要自己工作所产生的价值，远远超过所得的报酬，我就能赢得发展的机会！”正是这样的信念，让齐瓦勃一步步升到了总工程师的职位上。由于工作出色，还不到25岁的齐瓦勃便成了这家建筑公司的总经理。

后来，齐勃尔又成了布拉德钢铁厂的负责人。在齐瓦勃的领导下，布拉德钢铁厂逐渐发展成为卡内基钢铁公司的支柱。这也让卡内基信心满满。他常常说：“只要我想占领的市场，它就会成为我的囊中之物，因为我有最好的管理人员和最优质的产品。”又过了几年，齐瓦勃被卡内基任命为钢铁公司的董事长。后来，觉得自己已经获得足够能力和经验的齐瓦勃辞去职务，另起炉灶，成立了伯利恒钢铁公司，并创下了非凡业绩。正是这种为自己打工的工作态度，让齐瓦勃从一个打工者成为一个创业者。

很多人总是因为自己的职位层级太低而自轻自贱，认为公司有没有自己无所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谓。很少有人从另一个角度去看待这份工作，那就是它能让我们从中得到什么。只有想到这一点，也许我们才能看到工作的意义，并用一种正确的态度来对待每一份工作。

哈佛大学的经济学博士凯瑞曾经说过："不管你多么优秀，在成为一个成功的创业者之前，你必须认真地从事每一份基层的工作，并从中看到这些对你带来的帮助。"不管处在什么样的平台，我们都应该踮起脚尖，也许仅仅是这一点点的高度，就能帮助你在人群中脱颖而出，不断站上一个个新的高度。



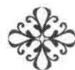
哈佛心理魔法贴士

在工作中，不管出于哪个阶层，一定要明白你是在替自己打工，我们才能从工作获得自己想要的。在工作中，你可以通过多种方式来培养自己的自主意识：

带着理想去工作。不管是赚钱还是提升自己，首先我们要带着理想去工作，并通过自觉地努力工作实现自己的理想。

看到工作对我们意义。不管我们在什么样的阶层为老板打工，不要总是想着老板从中获益，自己吃亏，而应学会看到工作给我们自身带来的意义。如果我们总是因为正常的市场规则而带着情绪工作，就不可能做出成绩。

用努力工作来争取更大平台。在工作中，要明白，不同的阶层仅仅意味着平台的大小高低不同，只有通过自身的努力，才能获得更大的平台。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要做好一件事一定要讲究方式方法

哈佛大学博士蒂蒙斯曾经说过："在这个世界上，当你面对任何问题时，首先应该想到解决问题的方法，然后才是着手去解决这个问题。"要想做起事情来有效率，一定要讲究方式方法。这样既能节省时间，也能将事情做得完美。因此，当我们接到任务之后，不要蒙头盖脑地一顿乱做，一定要先深入了解，找到解决问题的方式方法，做起事情来才会事半功倍。

方法不对头，有时候再多的努力都是白费功夫，既耗时费力，又出不了成效。很多人一遇到事情，首先想到的是马上动手，认为这样能够节省时间，实际上如果方法不对，才是真正地浪费时间做无用功。做事情之所以要讲究方式方法，是因为这个世界上万事万物的发展都是有规律的，只有遵循这些规律，我们才有可能将事情解决好。如果不按规律行事，只是一味蛮干，那么不但浪费了时间和精力，最终可能毫无收获。

说起美国的大型商超，也许世人第一个就会想到沃尔玛。但是很少有人知道，上世纪九十年代，美国国内的商超领域，还是凯马特的天下。面对迅速发展的沃尔玛，当时的业界龙头凯马特感受到一丝威胁，不过那个时候沃尔玛在凯马特面前还是个小朋友。凯马特资金雄厚，财大气粗，而沃尔玛唯一有点优势的就是商品的价格相对比较便宜。

为了将沃尔玛一举击败，凯马特决定用自己雄厚的资金实力和对方打一场价格大战。从90年代伊始，凯玛特就大手笔斥资30亿美元，花了三年的时间开设了153家新的折扣商店，并对原有的800家商店进行了翻新，旗下商场降低了数

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

千种商品的价格，以便能够消除沃尔玛公司的价格竞争优势，希望用质优价廉的商品来将沃尔玛赶出市场。

但问题随之而来，这些大手笔举措消耗了凯马特大量资金，而价格的下降又让公司的利润大减，资金链面临着巨大的压力。为了解决自己的利润问题，凯马特将店内获利最高的服装区大幅扩充，希望通过服装销售来获得资金，然而事与愿违，公司在制定这个计划时完全没有考虑消费者是否配合的现实问题，结果服装销售十分不理想，商品积压严重，这无疑让凯马特的资金紧张问题雪上加霜。

而对手沃尔玛却一直将自己的低价策略进行到底。公司只是将自己的店面进行了简单的装修，其他各项开支能省则省，资金全部用来支持低价经营。在沃尔玛的坚持之下，凯马特的商品价格一直都没占到便宜，而且还给人留下了低端商品的印象，原来的高端客户流失掉了。在越来越难以承受资金压力的情况下，1995 年初，制定这一计划的凯马特 CEO 被董事会辞退，企业的市场份额也下降了 40%，与沃尔玛的竞争最终以失败收场。凯马特之所以会失败，就是用错了竞争方法，以自己的劣势去和对方的优势竞争，注定会遭受惨败。

很多时候，没有找到应对问题的正确办法，只会让我们在一条错误的道路上越走越远。

在工作中，我们会碰到很多类似的事情，如果不能掌握正确的方法，那么我们将陷入茫茫苦海之中，只有了解其中的顾虑，掌握了正确的方法，我们才会形成一套行之有效的工作流程，实现标准化作业，让自己的工作变得高效。不同的方法做同一件事情，有人一两天就做完了，有人要做一两年或者四五年，有人要做十几年甚至几十年，也有的人甚至一辈子都无法成功，这其中的关键原因就是方法问题。

工作中，没有一成不变的工作任务，但很多工作都有其内在的规律可循，只有尊重这一规律，我们才能找到解决问题的正确方法，自觉用理智战胜冲动，用巧干代替蛮干。这才是一条省时省力见效快的捷径。用正确的方式方法解决问题，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



体现了一个人对事物的深刻认识和理性分析的办事能力。只有做到这些，我们才能成为一个解决问题的高手，这也是一个人强大执行力的表现。



哈佛心理魔法贴士

在工作中，只有按照正确的方式方法去解决问题，我们才能让工作变得高效，自己也成为一个有强大执行力的人。要想做到这一点，我们可以在以下方面进行努力：

保持冷静。遇到问题时不要想都不想就着手埋头苦干，首先应该让自己冷静下来，保持清醒的头脑，想好解决问题的方法和步骤。只有这样，才能让自己做起事情来游刃有余，事半功倍。

对问题要深入了解。要找到解决问题的正确办法，首先就要对我们面对的问题进行了解，掌握规律，在此基础上找到解决问题的正确方法。

不断修正自己的方法。很多时候我们可能没办法一下子就找到正确的方法，这时我们可以边工作边进行修正。当我们在解决问题的过程中遇到困难或者太费时费力时，一定要检视自己的方法是否正确，同时不断进行修正和完善。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高标准完成目标任务，不在行动过程中打折扣

哈佛大学经济学教授安东尼曾经说过："一个具有执行力的人，确保工作的结果与目标一致是最重要的前提。"工作的过程中难免会遇到困难，这也正是工作带给我们的挑战，而直面并战胜这些挑战正是我们工作能力的重要体现，所以，我们不要总是畏惧工作中的困难，如果我们总是去做一些没有挑战的事情，也许我们永远不会进步。在接到任务之后，我们要盯紧这个目标，一切工作都为实现这个目标而努力。只有不折不扣地实现这一目标，我们的工作才会有价值。

当我们接受工作时，经常会听到一个词——"落实"，这也就是说要确保工作的成果与既定的目标保持一致，不打折扣。很多人常常会在遇到困难时退而求其次，为图省事打一点折扣，觉得这没什么大不了的。但是人们常常用"90%×90%×90%×90%×90%=59%"的公式来证明这种执行力缺陷的危害。在现代企业中，很多工作都是"流水作业"，需要团队共同合作完成，如果每一个工序都打一点折扣，那么最终的产品可能不合格。

NBA是世界篮球的最高殿堂，产生了很多具有世界影响力的超级球星，科比·布莱恩特就是其中的一员。科比可以说是一位具有传奇色彩的球星。作为一名得分后卫，他将自己的得分能力发挥到了极致，单场81分、三节62分、半场55分、单节30分……这些数据可以说得上震铄古今。了解科比的人们都会为他创造的奇迹而感叹，毕竟他只是个球员选秀的首轮第13顺位球员，没有特殊待遇，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



需要从替补球员开始自己的职业生涯，和那些一进来便是球队未来希望和建队核心的状元秀自然不能相比。

科比之所以能够成就今日的伟大，就是因为他有一颗向上的心，有着“篮球之神”美誉的乔丹就是科比的偶像，他希望有朝一日能够成为乔丹那样伟大的球员。为了实现自己的梦想，科比开始不懈地苦练。“洛杉矶四点钟的太阳”便是科比成就自己最好的见证！每天投中1000次，60个仰卧起坐，跑步、杠铃卧推……这些看起来也许并不难做到，但很少有人能具备这份10年如一日的坚持。这就是科比，他的眼中只有胜利，而对于赢得这些胜利所需要付出的努力，他从来都是坚决执行不打折扣。也正是这种强大的执行力，让一个天赋并不出众的13号选秀成为篮球之神！

不管做任何工作，实现目标是工作价值最重要的体现。在工作的过程中，只有盯紧目标，我们的工作才会富有成效，很多人在工作工程中不懂得盯紧目标不放松，导致实际结果偏离目标，最终让自己的工作变得徒劳无功，毫无意义。

工作目标一般都是经过前期的考察论证，或者遵循客观要求而制定的，它同时也是监督和考察我们的工作价值的最重要标准之一。只有在工作全程中盯紧计划，我们才能知道自己应该怎样去做。目标既是行动的指针，同时也是我们行动的动力。我们所做的任何事情，都是基于实际需要而设定目标的。如果我们不能不折不扣地执行目标，那么我们的工作成果也许将无法适应社会的需要，整个努力也将付诸东流。因此，不管在什么样的情况下，我们都应该带着一份坚决去执行既定的计划，不因挫折而退缩放弃。



哈佛心理魔法贴士

盯紧目标，不折不扣执行计划，既能让我们在行动过程中不偏离轨道，更能够培养坚强的意志和决心，同时也是具有强大执行力的表现。要让自己成为一个坚决的执行者，我们可以从以下方面来进行努力：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

认识到圆满完成任务才有价值。在执行任务的过程中，我们要告诉自己，只有不折不扣地将任务完成好才是完美的结果，不但能够确保实际利益的实现，更能展现自身的能力和决心。

要有不达目的誓不罢休的精神。要做好一件事情并不是非常容易的，当我们遇到困难时，一定要有不达目的誓不罢休的精神，迎难而上。

保持高要求。要不折不扣地执行好目标任务，就一定要确保自己在整个执行过程中严格要求自己，以高标准坚持到最后。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



例行公事穷应付不能出成效

哈佛大学校长普西曾经说过："一个人要想在工作中产生创造力，必须要有一颗火热的心，如果认为工作只是一份拿工资的活计，甚至应付了事，那么我们将很难从中得到收获。"在现实的工作中，一个具有执行力的人绝不是一颗"算盘珠"，不拨不动，而应该是一个具有强大能动性的活跃分子，能够带着一份责任和热情去把工作做好。

人们常说，"态度决定一切"，在工作当中同样如此。我们带着怎样的态度去面对工作，将决定我们工作的成效。一个人之所以能够在工作中成长和发展，是因为他能将一份专心倾注在工作中，如果缺乏这一份专心，那么我们将看不到自身的价值所在，工作就将变成一件索然无味的事情。我们会带着无所谓甚至抵触的情绪去穷应付，我们的工作也许会变成华而不实的表演，工作的成果也很可能沦为难以及格的次品。

艾伦·莱恩出生在一个英国商人家庭，莱恩刚从学校毕业不久，他的伯父就将自己名下的希德出版社交给他管理。在莱恩接手这家出版社的时候，它已经陷入举步维艰的困境之中了。莱恩实际上接手的是一个沉重的包袱，他的伯父也看出了出版社的困境，让莱恩就这么对付着运作下去，实在不行就关门大吉。

莱恩可不是个穷应付的人，他决定拯救这家濒临倒闭的出版社。为了想到一条出路，莱恩整日绞尽脑汁。闲暇之时，莱恩经常去出版社的书架上看一会儿，希望能从中找到解决的方法。有一天，莱恩突然发现，书架上除了高价新版书和一批庸俗读物外，真正值得一看的书几乎没有，大部分书都像是包装精美、价格

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

昂贵的装饰品。

看到这个现象，莱恩觉得自己找到了解决办法。他认为，要想走出困境，出版价格低廉的平装书是个不错的办法。他坚信自己的想法是正确的，因为精装虽然看起来利润很高，但是没人买照样还是会赔钱，那些平价书只要可读性强，只要有足够的销售量作为支撑，依然能够获得可观的利润。

有了这个想法之后，莱恩开始着手平装书的编订发行。没多久，第一套 10 本装的平装系列丛书被推向了市场。通过尽量节省成本，莱恩将这些书的价格降到了难以置信的 6 便士，这些钱在当时的英国能买到六根香烟。为了让这套丛书成为品牌，吸引读者，莱恩对书的封面进行了精心设计。一只翘首站立的小企鹅成为这套丛书的标志物，因此莱恩为这套丛书起名为《企鹅丛书》。这些书还根据不同的内容采用了不同的颜色作为封面。

莱恩经过核算，认为只有每本书的销售量达到 17500 册以上，才能收支相抵，足够多的销售量成为关键。为了能够让读者了解这套丛书，莱恩派人到各地去宣传和推销。便宜的价格、极强的可读性让这套丛书大受欢迎，在不到半年时间里，这套书的销售量就突破了 100 万册，莱恩的计划终于获得了成功。为了扩大出版社的知名度，1936 年元旦，莱恩将他的希德出版社改名为企鹅图书公司。此后公司一直坚持薄利多销、量大取胜的原则，经过 20 多年的发展，成为英国平装书市场不可撼动的霸主，企鹅图书公司也借此成长为全球最大的平装书出版企业之一。

那些例行公事穷于应付的人，实际上很容易在工作中感到疲倦，因为他们总是处于被动应付的状态。这种被动状态会让你觉得自己疲惫不堪，也会让上司觉得你缺乏干劲和激情，甚至是一个可有可无的人，因为你的工作态度无法让他们看到你未来的进步。一个穷应付的人是很难把工作做得圆满的，因为他们很少会将工作任务放在自己的脑海之中，从没有为此制定计划，做好心理准备，总是依靠临场发挥来解决问题，在这种情况下，最后的工作成效可想而知。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当然，也许按照各种繁杂的规章制度去工作，也依然能够达到企业最低的要求。但是，这除了让你在企业继续待下去之外，很难对你产生其他的帮助，因为当今的社会是激烈竞争的社会，我们无时无刻不被卷入到人才竞争之中去，在这种竞争的浪潮之下，不进则退，我们可能会在不经意间成为竞争的失败者，最终会因为太过平庸而被淘汰。



哈佛心理魔法贴士

在工作中摆脱例行公事穷应付的心态，能够帮助我们展现出积极的态度和强大的执行力。要克服这种不良的工作态度，我们可以从以下几个方面着手：

正确看待工作的意义。在工作中，我们要告诉自己，工作不仅仅是养家糊口的谋生手段，更是一种增强自身能力，展现自身价值，实现人生理想的重要平台。

找一份自己喜欢的工作。很多人对工作缺乏热情、应付了事的原因，就是因为他们从事的是自己并不喜欢的工作。因此，我们在就业前要根据自己的喜好尽量选择一份自己喜欢的工作。

培养对工作的兴趣。强烈的兴趣能够增加我们对工作的主动性和热情，当我们觉得自己在工作中缺乏主动性和热情时，可以尽力培养一份对工作的兴趣，这样能很好地帮助我们摆脱那种例行公事穷应付的心态。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实你可以比要求的做得更好

哈佛大学管理学教授洛佩斯曾经说过："一个有心的执行者，不应该仅仅就是完成任务的机器。如果他愿意，也许能够比要求的做得更好。"作为众多工作者中的一员，我们想要在芸芸众生中脱颖而出，就一定要有出色的业绩。而业绩要出色，肯定不是按部就班完成任务就可以达到的，因为你的大部分同事同样能够做到这种程度。要让自己"显山露水"，我们就应该比要求的做得更好。人们常说："有志者事竟成。"也许我们会因此遭遇一些挑战，但毫无疑问，在绝大多数情况下，这依然在我们的能力范围之内，关键是我们有没有这种想做得更好的意识。

很多人没有做出这样的效果是因为缺乏这样的思想，认为完全没有必要。甚至很多人会心理不平衡："做得再多工资还是那么点，凭什么要白白付出自己的劳动呢？"如果我们仅仅从这样的角度看问题，肯定是不能让自己"散发光芒"的，也许"超水平发挥"暂时不能给你换来金钱，却能让你充分展现自己的能力和热情，获得周围人特别是上司的关注，进而得到更多提升和发展的机会，以后自然也会拥有更高级的面包和牛奶。

哈佛大学是世界顶级学府，但让人尴尬的是，哈佛大学在体育领域却少有建树，是美国有名的"体育弱校"。在整个 NBA 历史上，只有四位球员来自哈佛大学，这让产生了 8 位总统的哈佛大学的确有些难堪。更让这所学校尴尬的是，前面三位都是"短命球员"，他们分别是温德尔·格雷（1946–1947），索尔·马里亚辛（1947–1947），艾德·史密斯(1953–1953)，也就是说，他们三个在 NBA 的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



职业生涯加在一起还不到 3 个赛季。

但是第四个球员改变了这种“短命”的历史，他就是大家熟知的华人球员林书豪。林书豪的成功绝不是能力和天赋有过人之处，相反，由于学校在体育方面的“辉煌纪录”和黄种人天生的缺陷，人们对他的 NBA 生涯并不看好。在 2010 年的 NBA 选秀大会上，林书豪落选了，这比前面的三位师兄更加凄惨。在季前赛期间，短短 16 天内，他先后被两支球队裁掉，一度被下放到发展联盟（NBA 的次级联盟）。

林书豪的窘境虽然让人唏嘘，但在很多人眼中，这再正常不过了，毕竟哈佛大学在体育方面从来就没有什么出彩的地方。林书豪还是一位身体单薄的黄种人，能够踏入 NBA 的球场已经是超水平发挥了，所以人们压根没对他抱太大的希望，他们对林书豪的要求就是像他的三位师兄那样，混一段日子走人。但林书豪却并没有放松自己，他觉得自己能够比人们要求的做得更好。

几经辗转，林书豪进入纽约尼克斯队，成为一名可有可无的角色球员，即使偶尔能上场，也只是无关紧要的垃圾时间。但林书豪从来没有放弃对自己的要求，他总是在有限的时间里尽量让自己表现得更好。

机会终于来了，主教练德安东尼在无人可用的情况下，让林书豪首发上场。林书豪牢牢把握住了机会，他用连续 3 场不少于 23 分、7 次助攻的全明星数据，带领纽约尼克斯队豪取三连胜，这也是 NBA 历史上第一个首发三场拿到这样数据的球员，甚至连篮球之神乔丹都没有做到。林书豪的疯狂表现让他在 NBA 著名的篮球圣地麦迪逊广场花园，享受到了球迷送上的“MVP”的呼声，这可是很多超级球星都无法享受的殊荣。

对于林书豪的表现，他在哈佛大学的教练一点都不觉得奇怪，他说：“林书豪从来没有在别人的要求下生活，他总是用更高的标准来要求自己，因此他能够比别人想象的做得更好。”

当我们带着对自己更高的要求去工作时，那么一切皆有可能，因为每一个人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都有着强大的潜力。要求高了，我们的眼光和境界也自然会提高，能力也会得到充分展示，甚至连潜能都会被挖掘。我们之所以能够比要求的做得更好，是因为那些要求都是为普通人在一般状态下而设定的，当我们带着一份追求卓越之心，用 120% 的热情和努力去面对我们的工作时，自然能够超越这些要求的标准。

哈佛大学十分注重对学生的自觉性进行培养。让这些学生学会用超越自我的心态去面对自己的人生。因为在这个世界上，没有人会给予你超出常人的要求，让你做出卓越的成就。这个要求都需要自己来设定，当我们带着一种高标准的要求去面对我们的工作时，我们才会比别人要求的做得更好。



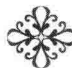
哈佛心理魔法贴士

用更高的标准去要求自己，我们才能比别人要求的做得更好，这也是具有强大执行力的重要表现。要做一个有高标准的人，我们可以在以下方面进行努力：

要有自我超越的意识。要想有这样的行动，首先就要有这份心思，平时要注意培养自己的自我超越意识，这种意识将成为一种直面挑战的强大驱动力。

对自己有足够的自信。要做到比要求的做得更好，我们首先就需要对自己有高度的自信，相信自己能做到，我们才会有勇气去面对挑战，超越自我，创造奇迹。

努力提高自己的能力。要想比要求的做得更好，一定要让自己具备相应的能力，在平时要注重自身能力的培养和提高，否则，我们就可能在强大的挑战中心有余而力不足，因为能力不够而最终失败。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



要有要做就做最好的决心和勇气

哈佛大学教授雷蒙曾经说过：“如果你没有做到最好的勇气，那么你就不会有做到最好的能力。”在这个世界上，在任何行业，成功者无疑是那个做得最出色的人，现实就是这样，因为机会不多，如果我们不能做到最好，很可能被淹没在人群之中。要做就做最好，我们才能成为一个最棒的执行者，并通过工作让自己创造奇迹。将事情做到最好，我们就会成为人群之中最闪亮夺目的明星。

当然，要做就做最好往往只是一种心态，生活中，我们不需要和别人比，只要将自己做到最好就行了。当我们带着这样的心态去工作时，也许现实的结果并非如此，但依然能够让我们受益匪浅。因为这种心态能够帮助我们将自己的状态发挥到最佳。实际上人生就是如此，成功的标准并不是我们实际上能不能做到最好，而是能不能尽我们最大的努力去做好每一件事，正所谓谋事在人成事在天，日后能达到什么样的效果跟我们本身的天赋、能力甚至运气密切相关，当我们带着做到最好的心态去做这件事情时，即使最终结果也许并不是最佳的，也将是我们的倾心之作。

一提到照相机，人们首先想到的就是日本的佳能公司。佳能是全球最大的生产影像与信息产品的综合集团，并通过不断努力，一直致力于做最好的照相机。即使已经处在领先地位，佳能仍不忘投入大量的人力物力去研发最前沿的技术。正是这种要做就做最好的企业精神，让佳能公司的产品一直走在最前列，不断引领行业的发展潮流和趋势。佳能公司为什么能够将很多产品做到最好，最重要的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一点就是创新。

佳能公司在1937年刚成立时，仅以相机作为公司唯一的发展产品，并在这一产品的研制上精益求精，用高质量的相机产品赢得了全世界的瞩目，其在技术上不断创新的发展理念，更是受到消费者和同行的尊重。30年之后，佳能公司开始实行多样化生产，继办公设备之后，佳能公司又在电子、磁记录、电子仪器和原料等领域进行了新技术的开发。这些产品同样在世界大放异彩，也帮助佳能公司成为一个布局全球的大型企业集团。尽管实行了产品多样化的发展战略，佳能公司在每一款产品的研发和制造上都尽量做到最好。

以传真机为例，佳能公司刚刚推出时，传真机是当时绝对的高技术产品。通过不断的技术创新，佳能公司的传真机成为这一领域不可撼动的市场霸主。从1986年到1988年的短短三年中，佳能的传真机在美国的销售量每年都实现了成倍增长，由20万台飙升到80万台，在不到十年时间里，这一产品光在美国就卖出了接近350万台。佳能在传真机领域取得的非凡成就，被一些媒体称之为自计算机出现以来最重要的大事件。由于佳能在传真机技术领域的独创性，并一直不遗余力地进行发展改进，让它在这一产品面世之后的至少十年里，保持了绝对的行业垄断地位。

除此之外，佳能的喷墨和激光打印机同样处于行业领先地位。1987年，佳能在气泡式喷墨打印机上取得成功，此后一直在喷墨打印技术方面保持着领先地位，在全世界受到广泛欢迎。短短十年间，其总销售量就超过了千万台大关，这一辉煌掩盖了另一项高新技术，那就是激光打印，实际上，这也是佳能公司的首创。

任何公司的创新能力都离不开人。佳能为了维持其强大的创新能力，不仅在管理制度上不断创新，还通过对各种新型管理模式的探索，帮助企业提高经营效率和创新的有效性，为提高佳能的创新能力提供支持。为了鼓励员工积极探索产品的前沿技术，佳能在各个方面尽力营造一种激励性的工作环境，让每个员工用自信、热情和负责任的态度大胆创新，为做出最好的佳能产品而努力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



每一份工作，实际上都是一次宝贵的展现自我的机会。因此，我们要把握机会，用最得意的作品来展现我们最好的一面。每个人的能力有大小，但并不是每个人都能将自己最好的一面展现出来，关键就在于有没有将事情做到最好的决心和勇气。在这个世界上，人们都相信眼前看到的。与其宣传吹嘘，还不如拿出实际行动，用成果将我们的能力和态度展现出来。

一个人的能力发挥，是需要勇气和决心来牵引的。如果我们没有这个决心和勇气，就很难用一种积极的姿态去应对挑战。即使我们有这样的能力，也会因为缺乏这种态度而无法施展。而一个具有这种决心和勇气的人，即使能力稍有不及，也会在这种精神的推动下，通过不断提高自己的能力，加倍努力地将工作做到最好。



哈佛心理魔法贴士

要做就做最好的决心和勇气，不但能够让我们以一种最好的状态去应对生活，而且更能激发出一种积极的人生态度，这也是一种强大执行力的表现。要培养出这样的心理，我们可以通过以下几种方式：

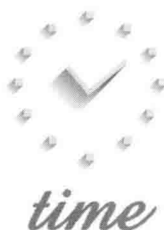
对自己要有充分的自信。要挑战自己，首先就需要有强大的自信，在自信的帮助下，我们才能有做到最好的决心和勇气。

培养自己的能力。决心和勇气需要能力作为基础，缺乏必要的能力，这种意识就会成为一种不切实际的空想。

认识到其中意义。要做就做最好，既能帮助我们成为杰出的人，又能让自己有一个积极的心态，只有看到这种意识的重要意义，我们才能用这种心态去面对我们的工作和生活。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第 12 章 哈佛时间心理课：每个成功者都是时间的主人

时间是这个世界万事万物生存和发展的必要因素，离开了时间一切将不复存在。每个人的时间都是有限的，要想拥有美好的人生，需要在这有限的时间内去努力。正因为如此，尽管我们将无法决定生命的长度，但正确地看待和积极地利用我们的时间，将决定我们人生的高度！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



空耗时间就是谋财害命

哈佛社会科学研究院教授斯密斯·金曾经说过："浪费时间的人永远不会赢。"很多人都喜欢在工作中轻松舒适地做事，甚至得过且过混时间，也许他们认为这只是公司的损失，但最终损失的是他们自己，因为他们白白浪费了时间，它永远不会第二次光顾他们。

这个世界的发展离不开时间，世界万事万物都在时间之下发生着变化，我们所做的一切都需要消耗时间。因此，时间是极其宝贵的，如阳光和空气一样，看似普通，却一刻不能离开，而且相比这两种自然资源，时间对于我们来说显得更加稀缺，人们却更容易漠视它，这也是为什么人们会说浪费时间等于慢性自杀的原因。

从一个人的价值来说，时间更是如此，因为每个人的生命都是有限的，尽管时间看起来似乎没有穷尽，但只有你生命中的那一点有限的时间供你使用，其他人同样如此。而你能在人生中做出多少成绩，完全取决于你如何使用自己的时间。

爱迪生是世界最著名的发明大师，他的发明为人类的进步作出了巨大贡献，但是让人感到不可思议的是，这位发明大师一生只上过三个月的小学，之后靠着母亲的教导和自修来继续学习。这种经历让他的童年时光并没有被荒废，他的成功，应该归功于母亲自小对他的谅解与耐心的教导。正因为小爱迪生被认为是一个傻孩子，母亲为了不让他输在起跑线上，竭尽全力教育他，尽可能利用每一点时间来学习，这也让爱迪生养成了珍惜时间的好习惯。

爱迪生从小就是一个爱动脑筋的孩子，遇到好奇的事物，喜欢通过各种实验

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去了解它。长大以后，他就根据自己这方面的兴趣，一心一意做研究和发明的工作。爱迪生的工作十分高效，一生共发明了电灯、电报机、留声机、电影机、磁力析矿机、压碎机等总计两千余种东西。这些新事物的出现，不但改变了人们的生活，也成为推动人类文明向前发展的重要力量。

“浪费是可耻的，其中尤以浪费时间为最。”这是爱迪生的一句名言。他经常对助手说，“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事情。”

一天，爱迪生在实验室里工作，他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡，对他说：“你帮我测量一下这个灯泡的容积。”然后继续埋头工作。

过了好半天，爱迪生问助手：“结果是多少？”他没听见回答，转头看见助手拿着软尺在灯泡上面量来量去，还不停地用笔在纸上计算着。爱迪生又好气又好笑地说：“做这件事情怎么需要耗费这么多时间呢？”说着直接走过来，拿起那个空灯泡，然后往里面倒满水，交给助手，说：“把灯泡里的水倒在量筒里，马上告诉我它的容量。”

这次助手很快给出了答案。

爱迪生说：“这回你知道什么叫浪费时间了吧？如果能有更好的办法在短时间内得出结果，那么其他办法所多用的时间就被白白浪费了！”

助手的脸红了。

爱迪生喃喃地说：“每个人的生命都是有限的，太短暂了，所以要多做事情，千万不能浪费！”

爱迪生之所以能够成为伟大的发明家，就是因为他懂得珍惜每一点时间。一个有价值的人生，除了能够在繁忙中度过之外，最重要的就是能够提升工作效率，在有限的时间内做出成绩。

哈佛大学也十分注重教育学生懂得合理利用时间，教授们告诉每一个哈佛学子，不管是谁，他是否能够成功取决于与时间的赛跑。一个人的能力再强，如果他的时间被空耗，那么一切都将无从谈起。因此，只要我们懂得珍惜，任何一点

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



时间都可以用来工作和创造财富，所以说时间是极其宝贵的，它既能创造财富，也决定着我们生命的长度和高度。



哈佛心理魔法贴士

时间是这个世界上万事万物生存和发展的载体，空耗时间就是谋财害命。只有珍惜时间，我们才能让自己的人生变得充实而有意义。要避免时间不被白白浪费，我们可以通过以下几个方面来努力：

看到时间的价值。时间是有价值的，只有在心底形成这种意识，我们才能珍惜每一点可以利用的时间，并作出切实的成果。

学会利用时间。要想不空耗时间，就要懂得利用时间，提高自己的工作效率，让每寸光阴都能得到有效利用。

让自己时刻处在忙碌的状态。要想不空耗时间，就要时刻让自己有事情可做，我们要对自己的工作甚至人生有一个合理的规划。

学会体验充实的快乐。很多人总是希望自己能过上安逸舒适的生活，实际上，那种充分利用时间所带来的充实，同样是一种美好的感觉，要学会体验充实的快乐，我们才会享受这种生活状态。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

掌控时间才能掌控命运

哈佛大学博士阿兰·拉金是世界著名的时间管理学大师，有着美国“时间管理之父”之称。他对如何掌控时间进行了潜心研究，他的著作《如何掌控自己的时间和生活》是美国国内最畅销的图书之一。他唤起了人们对时间的珍视，并学会找准自己在时间面前的定位，让自己成为时间的主人，通过掌控时间来掌控自己的命运。

我们不是神，无法控制时间的流逝，但是我们可以通过合理的分配、利用来掌控时间。每个人的时间都是有限的，只不过有长短的差异而已。同样一段时间，有的人能够硕果累累，有的人却一无所获，这其中的关键就在于对时间的掌控。对时间的掌控是相对的，当我们能够合理分配、利用时间时，实际上已经实现了对时间的掌控。在现实中，我们只能在时间流淌中生活，却能用行动去合理地利用这些时间，这便是一种掌控。时间就像流向大海的江河之水，逝者如斯夫，你用或者不用，它都将奔腾向前，舍你而去。如果我们能善加利用，也许这些时间之水就能被用来饮用、发电、灌溉……

詹妮芙·帕克是美国国内知名的律师，她的成名一战来自于和同行前辈马格雷的一次公堂较量。詹妮芙·帕克之所以能够在这个行业中立足，原因就在于她能够合理掌控时间，并巧妙运用。

刚步入律师行业不久的詹妮芙·帕克接下了一桩大案子。委托人是一名叫康妮的女士，她被一辆全美汽车公司生产的卡车撞成重伤，被迫切除了四肢，甚至连骨盆也被轧得粉碎。这桩官司成败的关键就是康尼女士能否证明自己是直接被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



卡车卷入车下，而不是从冰上滑倒后摔入车下的。司机的代理律师马格雷显然是个老手，他专注这个关键漏洞，搜集了各种有利证据，推翻了当时几名目击者的证词，康妮女士因此被法院判定败诉。

康妮女士不服，决定再次上诉，她在绝望之下找到了詹妮芙·帕克小姐。詹妮芙接手这个案子之后，马上开展了证据的搜集工作。通过调查，詹妮芙发现该款汽车近5年来的15次车祸原因竟然完全相同，都是因为在司机急刹车时，后部打转，把受害者卷入车底。

找到重要的证据之后，詹妮芙马上联系了卡车司机的代理律师马格雷，并告诉他："通过调查，我认定卡车制动装置是其中的罪魁祸首，我相信你肯定知道这一情况。我要求汽车公司拿出200万美元作为康妮女士的赔偿，否则，我们将会提出控告。"老奸巨猾的马格雷回答道："好吧，遗憾的是我明天要去伦敦一趟，一个星期后回来，到时候我会跟我的当事人通报这件事，然后才能给你的赔偿要求做出回应。"

一个星期后，马格雷却没有露面。詹妮芙感到有些不妙，一看日历才恍然大悟，原来诉讼时效已经到期了。詹妮芙怒气冲冲地给马格雷打了个电话，对方在电话中得意洋洋地放声大笑："小姐，诉讼时效今天过期了，前面的判决将成为这个案子的最终结论！我希望你能从中长点见识！"

詹妮芙非常愤怒，不过马上冷静下来想办法。但现在已经是下午1点钟了，即使他们用最快的速度草拟好文件，然后再向法院提起诉讼，时间也来不及了。

突然，詹妮弗终于想到了办法："全美汽车公司的分公司遍布全美，只要将美国西部的一家分公司告上法庭就能解决时间来不及的问题！"

詹妮芙通过换区起诉成功掌控了时间，在法庭上她展示了各种详实的证据，同时也介绍了康妮女士的悲惨境遇，使大陪审团的男女成员们对康妮女士的不幸遭遇深表同情。最终，詹妮弗女士不但赢得了官司，她的赔偿金还被陪审团提升至600万美元！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对于时间的掌控是每个人生活中应该必备的能力，它包括我们在什么时间能做什么样的事情，将我们能支配的时间合理地用在哪些有价值的事情上等。只有时间被有价值地利用起来了，我们的人生才能随着时间的流逝越发精彩。

如何掌控时间，也是哈佛大学培养学生的一项重要能力。不管是充分利用时间完成自己的学业，还是让自己能够合理安排时间，在学习之余去参加各种丰富多彩的校园和社会活动，丰富经历和实现劳逸结合，都是一种掌控时间的体现，这也是美国哈佛学子成就辉煌人生的一个重要前提。



哈佛心理魔法贴士

掌控时间是确保我们成就充实而精彩的人生的重要前提，生活中，要想成为时间的掌控者，我们可以从以下几个方面去努力：

把时间用在有意义的事情上。对时间的掌控效果的好坏来自于我们能从中获得多少成果，因此要学会认清每一件事情是否有意义，只有把时间用在有意义的事情上面，才是成功地掌控时间。

充分利用是关键。对时间的掌控必须要建立在对时间充分利用的基础上，要确保我们的时间都被尽量利用起来了，在这些时间里，我们都在做有意义的事情。

学会巧妙地运用时间。要实现对时间利用的最大化，一定要懂得巧妙地利用时间，将时间和我们的生活节奏相匹配。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



周密的部署让你少走弯路

如果你走在哈佛的校园中，给你感受最深的不仅是他们务实的作风，还有他们务实的精神。如果你问一个哈佛人，如何才能吃掉一头大象，他们只会告诉你一句话：做出周密的计划。哈佛人不会好高骛远，他们做什么事情都会做一份详细的计划，因为他们相信，只有周密的部署安排，才会让他们做得更好。

艾伦·拉肯曾说过："计划就是把未来变成现在，这样你现在就可以未雨绸缪。"周密的部署说的就是提前针对可能出现的问题，拿出妥善的处理方案。如果做事情没有做出详细周全的思考，在遇到突发情况的时候就会措手不及，耽搁我们的时间，给我们的工作制造很大的麻烦。

有一部名叫《寿司之神》的纪录片，描述了一家日本有名的餐厅，人们对它的评价是"值得用一生去排队"，它的铺面很小，供应的食物也很少，除了麦茶和热毛巾，只提供寿司。它位于东京银座地下一层，没有洗手间，但它两度被"美食圣经"《米其林指南》评为三星，这是全球餐厅的最高荣誉。

蔬菜、海鲜、醋米饭，它们抱成团，就成了在日本最得宠和最大众化的食物：寿司。

"不好吃，就不能够端给客人。"它的主人小野二郎说。

小野二郎是店主也是主厨，更是此店的标志和灵魂。当他全神贯注地捏一只寿司，站在你的餐桌前，然后捧给你时，你就会不自觉地生出一份庄严感，就好像自己坐在佛前的蒲团上，甚至会因崇敬和幸运感而有点紧张。老人身上散发着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那般平静的光芒，是一些多年的修行者都不能具备的。他用自己六十年的光阴只做一件事情，那就是一次一次地重复在原有的基础上制造出更好吃的寿司。

“这么简单的东西，味道怎会如此有深度？”食客们总是会用幸福的语气问。

“每种食材都有最美味的理想时刻，要把握得恰到好处。”小野二郎说。在他的店里，为了能够让章鱼口感变得柔软，没有似橡胶般的僵硬，他都要细心地对所有的章鱼按摩几十分钟；为了能使米饭更富弹性，就要保持其温度和人体的体温接近；只要在他店里做学徒的，首先要练习拧滚烫的热毛巾，等到非常熟练之后才可以接触刀和料理鱼，大约 10 年后，才能够上台煎蛋……

“我一直重复做同样的事情以求精进，我总是向往能有所进步，我会继续向上，努力达到巅峰，但没人知道巅峰在哪里。”老人说。

小野二郎之所以能够获得寿司之神之称，就是他对工作做出周密的部署，能够将所有的问题都细节化，不至于出现不能意料的事情。工作中每一个细小的问题他都能够想到，并让它们落到实处。无论我们做什么事情都应该学习这种一丝不苟的精神，只有想得周详，才能够做出合理的安排，这样我们的事业才更容易取得成功。

“海不择细流，故能成其大；山不拒细壤，方能就其高。”要想把工作完成好，就必须要想得周详，没有周密细致的部署，工作中就会出现很多细节问题。工作是一份责任，也是一份良知，要把它看成与自己切身相关的事情，小心细致地去对待，尽最大的努力将其做好。我们的工作安排得越是周详，处理事情就越方便，这会减少我们在前进道路上的障碍，不至于走太多的弯路。

周者，详尽全面；密者，细致入微。在事业上，只有周密的部署，才能取得良好的成效。如果粗枝大叶，不但不能尝到成功的甜头，还会为自己增添苦恼。做事情，无论什么时候，都要力求周详，不要只流于形式，要把工作落实到细处，减少出错的概率，这样，你就能获得成功，即使没有达到你理想的结果，你也不会留有遗憾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net





哈佛心理魔法贴士

只有在周密部署的指导下，我们的工作才会有具体的方向，没有周密的部署，我们只能在未知中胡乱地摸索。如何才能做到周密的部署呢？下面几点建议，可供参考：

全方位考虑。工作中经常会遇到一些小的问题，有很大一部分原因是考虑问题不全面造成的。只要遗漏了工作中的一个小环节，就可能让我们的工作受阻。

有序工作。工作不能没有章程，没有章程，工作就会陷入凌乱的状态。周密的部署，一定是有节奏有秩序地进行的，否则，就会打乱整个事情的进度。

细致必不可少。做部署一定要细致，只有细致详尽的安排，你才能知道自己到底应该干什么，自己不至于在工作中出现遗漏，这样才能将事情做得圆满。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心中谋划好就要马上行动

有人在对哈佛成功人士的访问中发现这样一条成功的秘诀：马上行动。很多人在机遇面前总是迟疑不决，当机会从身边溜走的时候，他们又开始抱怨。而成功者往往看到机会就立刻行动，因为他们知道机不可失时不再来，眼见的机会如果不抓住的话，他们就再难寻良机，只有让自己遗憾惋惜，所以他们不会让这样的事情发生。

生活中，每一个人都有自己的梦想，希望有一天自己的事业能够取得成功，实现人生的梦想。然而，在生活中，成功的人很少，平庸的人很多，这是为什么呢？那是因为很多人都缺乏取得成功最关键的一步——行动，持久不断的行动。拥有梦想很重要，但是，如果不及时付出行动，我们的梦想就会变成幻想。要想让梦想真正地实现，我们就需要努力付出，用行动实现梦想。

汤姆·霍普金斯是房产销售界的传奇人物。但是，他在踏入推销界之前非常落魄，自从从事推销后，他的命运开始发生巨大的变化。

他说他永远也不会忘记当初参加的那个推销培训班，他的所有收获都源于那里。后来，他又潜心学习，钻研心理学、公关学、市场学等理论，结合现代推销技巧，终于取得成功。

在美国房地产界，他三年内赚到了三千多万美元，此后他成功参与了可口可乐、迪士尼、宝洁公司等杰出企业的推销策划。在销售方面，他是全世界单年内销售最多房地产的业务员，平均每天卖一幢房子。后来他的名字进入了吉尼斯世界纪录，被国际上很多报刊称为国际销售界的传奇冠军。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



当他的事业迎来辉煌的时候，有人问他："你成功的秘诀是什么？"他回答说："每当我遇到挫折的时候，我只有一个信念，那就是马上行动，坚持到底。成功者绝不放弃，放弃者绝不会成功！"

传奇人物都有自己成功的秘诀。当然，我们不一定能够成为传奇，但至少我们可以从他们身上汲取营养。汤姆·霍普金斯能从落魄走向传奇，也是因为懂得立即行动的道理。每一个成功人士的自信都建立在行动的基础之上，行动带给他们希望，也让他们取得成功。

正如世界潜能大师安东尼·罗宾所说：人生伟业不在于能知，而在于能行。即使你知道多听多读是提高英语水平的有效方法，如果你不去实践，你的英语水平能够改善吗？只有行动才能改变你的生活状态，这个世界衡量你的价值不是看你的思想和计划有多么完美，而是看你究竟做了多少事情。无论你的天赋有多高，你都只能通过你的行动来证明你自己的价值有多大。

行动是克服紧张的有效方法，能够增加人的自信。我们在面临事情的时候总是会感到紧张，心里对结果没有一点把握。但是，只要我们开始行动，内心就会生出一股勇气，使我们朝着自己的目标不断地前进。我们在接近目标的同时，自己的信心也会不断地加强。有了第一次的成功，就能激励我们下次的行动。

行动可以激发我们的潜力。我们应该知道，每个人身上都潜藏着巨大的能量。我们平时发挥出来的能量，只不过是我们身体能量中的冰山一角。美国心理学家米德曾说：如果我们能再多利用自身潜能的1%，我们的生活、我们的事业都将会有质的飞跃。然而，要想使自己的事业突飞猛进，我们只有用自己的行动来激发自身的潜能。

我们可以回想一下，自己有多少事是因为我们没能马上行动而失败的。所以，一旦我们计划好了，就要立刻付诸行动。只有行动起来，我们的激情和热情才会被点燃。行动，马上行动，只有马上行动，我们的计划和梦想才会得到实现，否则我们只能停留在幻想之中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



哈佛心理魔法贴士

马上行动是成功的最重要的秘诀之一，它是你把想法变为现实的唯一途径。成功不会走向你，你只有走向成功。怎样才能让自己马上行动起来呢？下面有几点建议可供参考：

展望未来。成功的欲望越强烈，行动的动力就会越大。每天想一想自己成功的样子，或做成事情的好处，想得越多，行动的决心就会变得越坚定。

放大失去的痛苦。痛苦往往是刺激一个人采取行动，改变自我的有效方法。人都趋向避免痛苦，痛苦的感觉越是强烈，行动的可能性就越大。

避免借口。借口越多，行动的惰性就越大。不要为自己找不行动的借口，否则，你就会失去行动的信心。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



今日事今日毕，明天还有明天的事

哈佛商学院流行这样一种观念：商场如同战场，工作如同战斗。凡是想要在商场上或事业上取得成功的人，就必须拥有较强的战斗能力（工作能力）。杰出的哈佛人认为，做任何事都应该带着紧迫感去完成，争取做到今日事今日毕，给自己的工作定一个时限，那些不能在既定时间内完成任务的人，是不可能做出太大成就的。

在工作中，人们总认为时间是自己的，想怎么用就怎么用，不愿意强迫自己去定点限时完成任务。为什么这些人不能把当天的事当天就解决，把工作顺利按时地做好呢？这是一种让人费解的事。无论任何时候，该做的事还是要做的，不论你找什么样的借口都是无法推脱掉的。如果你总是将完成工作的时间不加限制，就会造成工作拖拉，任务堆积，一旦任务期限临近，工作压力就会越来越大，这会给自己造成大麻烦，疲惫不堪，效率低下。

不给自己的工作设定最短的时限往往是由人的惰性造成的，同时又会反过来助长这种习惯。每当你要作出抉择或付出劳动时，你就会自己给自己找很多借口，不愿意立即行动，这样会让你暂时获得轻松，但是这种轻松是不长久的，不如将任务分配到每一天，完成当天的任务，这样你就不会工作得很劳累。喜欢挑战的人，总是能够战胜自己的惰性，使自己马上行动起来，不使自己的时间一分一秒地浪费掉。

美国有一位成功的商人讲述了一件对他人生影响最大的事，这件事发生在他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的少年时代。

有一天，他在外面玩耍，在路上遇到一棵大树，突然有个东西落在了他的头上。他伸手一抓，原来是个鸟巢。他也没怎么细看，就直接把它扔在了地上。

鸟巢掉到地上，一只嗷嗷待哺的小麻雀从里面滚了出来。他非常喜欢它，于是把鸟巢又捡起来，把它放了进去，一起带回了家。

他回到家，走到门口，猛然间想起了妈妈告诫的话：不能把小动物养在家里。他不愿惹母亲生气，把小麻雀轻轻地放在门后，快速走向屋里，请求妈妈的允许。

在他的努力劝说下，他母亲破例答应了他的请求。他高兴地跑到门后，没想到，小麻雀已经不在了。不远处，一只黑猫舔着嘴巴，嘴角边还遗有鸟的羽毛。很长一段时间里，他都为此难过。他从这件事中得到了一个很大的教训：无论做任何事情，都要马上付诸行动，绝不可犹豫拖延。人们有时候之所以没有立马行动的原因之一，就是害怕做错事情，但是这样的习惯很容易让我们错失成功的机会。

做事情缺乏时间限制的人，往往喜欢为自己不能完成工作寻找借口，或者为了自己不能按照工作计划的实施而编造理由，来安慰自己，欺骗上司。其实，他们的这种行为，就是对自己进行不断的欺骗和折磨，最后让自己变得疲惫不堪，而且还会落下不上进的名声。当然，这样的人是不可能成为优秀员工的，他们也只会被生活所困，美好的生活也只会远离他们，不给他们触及和享受的机会。

事实上，每个人身上都多少地存在着这种不良的习惯。我们有时也会为拖延时间而苦恼。然而，这种行为总是在我们的工作中反复。我们对这种现象习以为常，不以为然，以至于它们成为我们的本性，不容易改变。

养成爱拖延的性格，实质上会对我们的工作和生活造成极其严重的损害。几乎人人都在为工作和生活的拖延造成的问题而忧虑，但是，很多人却不愿意消除自己的这种坏习惯，为实现自己的愿望付诸行动。其实，他们推迟的许多事情都可以立马完成。

时间是有限的，一旦流逝，就再也找不回来。毕竟我们的人生都很短暂，与

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



其拖延时间，不如立即行动，为自己的人生拼搏一番。今日事今日毕，明天还有明天的任务，不拖延就能让你在激烈的社会竞争中占有一席之地，为自己的人生创造较好的物质条件。



哈佛心理魔法贴士

工作中，效率非常关键。提高效率最主要的方法是今日事今日毕，绝不拖到明天。我们在工作中如何才能做到今日事今日毕呢？要想改善自身拖延的毛病，不妨试试下面的方法：

要有时间观念。事情一旦出现，就要告诫自己及时办、马上办、主动办，第一时间去做。过一段时间之后，你就能养成不等、不靠、不拖的良好习惯。

要有责任感。无论遇到什么任务，都必须想着这是自己的任务，自己早晚都要做的，如果不完成任务就要受到责罚。

要有紧迫感。我生待明日，万事成蹉跎。拖拉、散漫的人，始终不被人喜欢，不努力追求效益，就会被淘汰。

要有拼搏的精神。信息时代飞速发展，如果你不努力进步，就会落在人后，难以取得成功。人生要有拼搏的精神，才能在事业上助你不断前进。

要有机遇意识。事情不是你做，就是他做，谁先看到，先下手，谁就越容易获得成功。生命是有限的，我们要积极地创造机遇，而不是让机遇等待我们。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要根据事情的轻重缓急，合理安排时间

哈佛毕业生无论到哪里都非常受欢迎，不是因为他们聪明，而是因为他们会工作，会安排时间。哈佛的课程非常多，只有合理地安排自己的时间，才能修完自己的课程，修不完课程都不能从哈佛毕业。因此，哈佛的学生还没有毕业已经练就了较强的工作能力，这就是哈佛深思远虑的教学智慧。

著名金融大师巴鲁克曾说过："我遭受过多少次的失败，犯过多少次错误，以及我个人生活中做过的多少次的蠢事，都是由于我没有先思考就行动的结果。"做任何事情都要想好，做好计划，分清事情的轻重缓急，然后全力以赴地行动，这样才能获得成功。

工作效率高的人对无足轻重的事情无动于衷，对那些重要的事情却非常重视。一个人如果不分轻重，眉毛胡子一把抓，想把所有事情都做好，他就会失去工作的重心，就会让自己的工作变得一团糟。许多人处理工作时，竟然不知道把工作中的各项工作划分出轻重缓急，这让他们的时间都被乱七八糟的工作所充斥着，结果工作就像一团乱麻，理不出头绪，进展缓慢，搞得他们身心疲惫。会工作的人却不这样，他们通常都会对自己的工作进行排序，将重要紧迫的都排在前面。

伯利恒钢铁公司总裁查理斯·舒瓦普曾会见效率专家艾维·利。艾维·利说自己能够帮助舒瓦普把他的钢铁公司管理得更好。舒瓦普承认他自己虽然懂得如何管理，但事实上公司状况不尽如人意。可是他说自己需要的不是更多知识，而是更多行动。他说："应该做什么，我们自己是清楚的。如果你能告诉我们如何

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



更好地执行计划，我听你的，在合理范围之内价钱由你定。”

艾维·利说可以在10分钟之内给舒瓦普一样东西，这东西能使他的公司的业绩提高至少50%。然后他递给舒普一张空白纸，让他在这张纸上写下他明天要做的6件重要的事。过了一会儿又说：“现在用数字标明每件事情对于你和你的公司的重要性的次序。”这花了大约5分钟。艾维·利接着说：“现在把这张纸放进口袋：明天早上第一件事是把纸条拿出来，做第一项。不要看其他的，只看第一项。着手办第一件事，直至完成为止。然后用同样的方法对待第二项、第三项……直到你下班为止。如果你只做完第一件事，那不要紧，你总是做着最重要的事情。”

艾维·利又说：“每一天都要这样做。你对这种方法的价值深信不疑之后，叫你公司的人也这样干。这个试验你爱做多久就做多久，然后给我寄支票来，你认为值多少就给我多少。”

整个会见历时不到半个钟头。几个星期之后，舒瓦普给艾维·利寄去一张2.5万元的支票，还有一封信。信上说从钱的观点看，那是他一生中最有价值的一课。后来有人说，5年之后，这个当年不为人知的小钢铁厂一跃成为世界上最大的独立钢铁厂，而其中，艾维·利提出的方法功不可没。这个方法为查理斯·舒瓦普赚得了几亿美元。

上述案例中，艾维·利就是告诉舒瓦普安排事情轻重缓急的方法，才使舒瓦普的钢铁公司得到了飞速的发展，也让艾维·利大赚一笔。分清事情的轻重缓急，对于工作时间的安排有着非常重要的作用，能够帮助人们在事业上取得较大的进展。

当代管理学之父彼得·杜拉克说过：“必须分清轻重缓急。最糟糕的是什么事都做，但都只做一点，这必将一事无成。”

生活中的事情总是林林总总，如果不能够按重要性和紧急性对它们进行排列组合，你就不能确定工作的顺序，在你工作的时候，就不知道什么时间该做什么事情，工作有可能会陷入瘫痪状态。一旦重要的事情被耽搁，你的事业和工作都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会受到重创。工作的事情总是很繁琐，我们没有时间在不必要的事情上花费太多的精力，而应该把较多的时间和精力放到最重要的事情上来，这样工作的效率就会得到很大的提高。

分清轻重缓急，说起来比较容易，但这也需要认真地学习，有些人可能用一辈子来学习，也不一定能做好。学习这一技能需要克服自己惰性，而且工作生活中会受很多因素的干扰，这需要我们在生活中去克制自己。只有拥有良好的自制力，才能将这一技能掌握彻底，在事业上帮自己成功。



哈佛心理魔法贴士

事务繁冗，就必须分个轻重缓急。人的能力是很有限的，不可能同时处理多种事情，那样只会做得一塌糊涂。所以，要想让工作变得轻松自在，就需要对工作事务进行分类排序。应该怎么做呢？下面的方法可作为参考：

将每天的任务列出来。很多时候，在工作中，众多的事情会扰乱我们的视线，我们把所有的任务列出来不仅可以避免遗忘，也可以让我们的工作内容变得一目了然。

按任务的紧要程度进行排序。安排好自己的工作，就要按任务的“重要性”和“急迫性”进行排序。重要、紧迫的要排在最前面。对于不重要的事情，可以选择稍后处理甚至舍弃。

按照事情的排序来做事。完成工作任务要按照自己的计划进行。把主要的精力和更多的时间放在重要的事情上。等重要的事情处理完了，再做其他的事情。

对自己的工作安排进行总结。刚开始时，对自己的工作要进行审视和检查，每周做一次总结，看看自己是否严格按照自己的计划来做了，不符的情况在下一周要及时地进行调整。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



工作没成效就是在浪费时间

日常生活中，我们会看到很多人总是忙东忙西，但是，做事情却总是见不到成效。这就是我们所说的“瞎忙”。在哈佛大学流行这样一句话：工作没有成效等于浪费生命。做任何事情都要讲求成效，成效是工作最基本的东西，没有成效等于工作白做，这既浪费自己的时间，也会给公司带来损失。

英国政治家和文学家切斯特菲尔德说：“效率是做好工作的灵魂。”提高工作的效率是任何工作最根本的要求，做工作越是有成效，就越能得到公司领导的赏识，事业上升的潜力就越大。时间就是金钱，效率就是生命。凡是成功的人士，必定都是做事情有成效的人。无论做什么事情，都要想法设法地提高自己的成效，避免没成效或低成效的事情发生，否则就会降低我们的价值，给我们事业的上升带来困难。

一堂课上，杜克教授在他的讲桌上放了一个大量筒，接着将一小袋鹅卵石倒进量筒内，直到量筒被石子装满。当做完这一切之后，教授问台下的同学：“大家说这个量筒现在满了没有？”“满了！”同学们回答道。“你们确定吗？”杜克教授笑着问。然后又从讲台下面拿出一袋小碎石，把碎石往量筒内倒，边倒边摇晃量筒，小石子纷纷从鹅卵石的缝隙中漏了进去，直至装不进去了为止。杜克讲授再问学生：“那你们现在说说，这个量筒是不是已经被装满了？”这次同学们不敢回答得太快。有个同学还回答道：“应该还没装满。”“回答得不错！”教授说完后，又从讲台下拿出一袋沙子，小心地往量筒里面倒。倒完后又提出了同样的问题：“大家现在回答我，这个量筒现在是不是完全装满了？”“还没有满。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全班同学已经看出门道来了，大家很有信心地回答。“回答得很棒！”杜克教授对这些聪明的孩子进行了赞扬，说完又从讲台下面拿出一瓶水，把水往量桶里面倒，只见水慢慢从这些沙石中渗了进去。做完这一切之后，杜克教授向同学们提出这堂课的最后一个问题：“我们能从这个试验中学到什么样的道理？”

下面沉默了一阵，一个同学鼓起勇气回答：“不管我们有多忙，行程排得多满，只要努力，依然能够挤出空余时间来。”教授听到这样的回答点了点头，微笑着说：“你很会思考，但这并不是我要教给你们的最重要的道理。”杜克教授用眼睛扫了全班同学一遍后说：“我做这个实验最重要的目的是想让你们明白，如果你不先将大的‘鹅卵石’放进罐子里去，这个量筒将再也容不下它们。”

注重成效，就是注重单位时间内做出的成绩。当然，做出的成绩越好，说明你的成效就越高。成效越高无形之间等于延长了时间，相当于延长了生命。如果你一天做出的事情要比别人多，比别人的好，那么你就有可能比别人更容易成功。

工作中，我们每天要处理很多的事情，具有很大的压力，虽然大家所面临的压力都是一样的，但是，对于不同的人来说，压力造成的作用是不一样的。对于有的人来说压力具有促进的作用，有的人则具有消极的影响。要想做出成绩，并不是一味地努力加班那样简单，而是要充分地认识自己，严格要求自己，在自己有局限的方面进行突破和提高，才会取得良好的成效。



哈佛心理魔法贴士

一流的员工，一流的老板，才能成就一流的企业。要想使自己成为一流的人士，那就需要对自己进行改善。如何才能提高自己的成效呢？下面几点你可以借鉴一下：

明白自己的任务。无论做什么工作都要学会找到工作重点。对自己的工作要有一个清楚的认识，找出该做的事情，排除不必做的事情，这样，你就不会在不重要的事情上浪费时间，就有充足的精力和时间

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



处理重要的事情。

制定工作计划。制定好计划，有利于安排好自己的工作。时间是世界上最宝贵的东西，制定了计划就知道什么时间该干什么，能够有效地利用时间，我们的工作才能更见成效。计划还能起到督促、监督的作用，对我们完成任务具有促进作用。

注重团结。人心齐，泰山移。人们都生活或工作在一定的团体中，团体成员之间相互协作，团结一致，发挥出来的效用远远超过一人的力量。团队成员共同努力，优势互补，取得的成效会更丰厚。

加强学习，提高能力。知识的进步，必然带动能力的提升。专业人员往往比业余人士更具有说服力。在工作中，只有不断地加强自身的学习，更好、更快地提升自己，工作才会不断地得到改进和提高。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

零碎时间也能大有作为

在哈佛大学，每一个人脚步都是匆匆忙忙的，他们不喜欢把自己的时间都浪费在路上，他们都有非常强的时间意识，非常珍惜时间，生怕时间从自己的身边溜走。他们不会忽略任何细碎的时间，觉得只要将这些零碎的时间都利用起来，就是一大段的时间，这些时间能让他们办成很多的事情，用他们的话说：零碎时间也能大有作为。

在日常生活中，你会听到很多人的抱怨，说自己的时间不充裕，想干一些自己喜欢做的事情都抽不出时间。但也有人指出："时间像海绵里的水，挤一挤总会有的。"在生活中，我们有很多零碎的时间是可以利用的，如果我们能将它们化零为整，合理地加以利用，那工作和生活就会变得相对轻松。

零碎时间指的就是那些事务与事务衔接时的空余时间或茶余饭后的不连续时间。这样的时间往往不会被人们利用。这些零碎时间虽短，但一天一天积累下来，其总和也会是非常可观的。凡在事业上有所成就的人，基本都很善于利用这些零碎的时间。

美国的爱尔斯金不仅是近代诗人、小说家，也是出色的钢琴家。她曾讲过自己的钢琴教师卡尔·华尔德对她的教育：

一天，卡尔·华德尔给我授课的时候，忽然间问我："你每在要练习多长时间的钢琴？"

我说："每天大约三四个小时。"

他又问：你每次练习，时间都这么长吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



“我想这样才会更好吧？”我迟疑地说。

“不，不要这样！”他说，“你长大以后，每天不会有长时间的空闲的。你可以养成习惯，一有空闲就几分钟几分钟地练习。比如在你上学以前，或在午饭以后，或在工作的休息时间，五分钟、五分钟地去练习。把小的练习时间分散在一天里面，如此弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

当我在哥伦比亚大学教书的时候，我想从事兼职创作。可是上课、看卷子、开会等事情把我白天晚上的时间占满了。差不多有两个年头我一直不曾动笔，因为我总是找不到时间。后来才想起了卡尔·华尔德先生告诉我的话。

“到了下一个星期，我就按他的话去实践。只要有五分钟左右的空闲时间，我就坐下来写一百字或短短的几行。出人意料的是，在那个周末，我竟积累了许多稿子准备修改。

后来我用同样积少成多的方法，创作长篇小说。我同时练习钢琴，发现每天小小的间歇时间，足够我从事创作与弹琴两项工作。我的教授工作虽日益繁重，但是每天仍有许多可以利用的时间。

利用短时间，这就是老师给我的诀窍。你如果想要迅速地完成工作，比如你只有5分钟的时间进行写作，你切不可把4分钟消磨在咬你的铅笔上面。只要思想上有所准备，到工作时间来临的时候，就能立刻把心神集中在工作上。卡尔·华尔德给我的忠告给我的一生带来很大的影响。由于他，我知道了短的时间，如果能毫不拖延地进行利用，就能做到积少成多，给自己提供非常充裕的时间。”

诺贝尔奖获得者雷曼曾经深刻地说：“每天不浪费剩余的那一点时间，即使只有五六分钟，如果利用起来，也一样可以产生很大的价值。”生物学家达尔文也曾说：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”古今中外凡是成功的人，他们都善于把时间积零为整，精心运用，完成伟大的事情，这是非常值得我们学习的。

如果你不满足于现状，也想像别人一样取得非凡的成就，你就一定要学会利

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请访问

用时间。有人这样比喻时间：时间就像水珠，水珠一颗颗地分散开来，就会被蒸发，变成水汽或薄雾飘散消失；如果集中起来，可以变成江河溪流。所谓的集中时间，讲的就是利用零碎的时间学习整块的东西，一滴一滴地积累，就能学到很多的知识。获取知识或取得成功，是没有任何捷径的，只有一步一个脚印，一点一滴地积累，最终才能使梦想实现。



哈佛心理魔法贴士

在我们的生活中，有很多的零碎时间，充分利用起来，你会发现可以做很多的事情。那么，有哪些时间我们可以利用呢？下面这些时间都能让我们干一些我们能够做的事。

上下班的途中。无论我们是开车或是坐公交，我们都能够利用这一段充裕的时间。坐车，我们可以下载一些对生活有用的电子书来阅读，比如烹饪之类的，根据自己的所需选取就行。要是骑车或是开车的话，我们可以听英语、评书或是其他学习或休闲的东西。

煮饭时间。一般我们煮东西都要在一边照看着，所以会占用一段时间，这个时候我们可以做做运动，如伸伸腰、扩扩胸，这都能够使我们的身体得到锻炼。

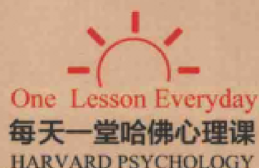
洗衣服时间。洗衣服我们的双手会被占用，但我们可以让我们的嘴巴和耳朵忙起来，听听音乐或评书，还可以唱唱歌，这样的感觉也很不错。

上厕所时间。有时候上厕所的时间会较长，带上报纸或书进行阅读，以及听英语或音乐等，这些事情都可以在这一段时间来做。

排队时间。有时排队也会耗去我们很多的时间，我们可以利用这个时间学习音乐、英语，或者是看看书，这都是很好的选择。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



《每天一堂哈佛心理课》通过深刻的分析和生动的案例，深入浅出地介绍了成功、情绪、职场、社交、气场、处事、思维、自修、财富、幸福、执行、时间等方面的积极心理，指导我们强化个人心理修为，增强信心，解除心中的烦恼，从而确保我们拥有一个健康和优良的心态，提升我们自身的能力，有效解决现实中的问题，不断取得成功。



图书策划：郑书凤
责任编辑：刘 飞
装帧设计：赵志军


ISBN 978-7-5166-1357-3

定价：36.00元